

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Учения Падмасамбхавы о шести бардо



Комментарий Гьятрула Ринпоче

СОКРОВИЩА ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Учение Падмасамбхавы о шести бардо

Терма КАРМА ЛИНГПЫ с комментарием ГЬЯТРУЛА РИНПОЧЕ

Тибетское название коренного текста:

Zab chos zhi khro dgons pa ran grol rdzogs rim bar do drug gi khrid yig

NATURAL LIBERATION

Padmasambhava's Teaching on the Six Bardos

Commentary by GYATRUL RINPOCHE
Translated by B. ALAN WALLACE

Wisdom Publications
Boston
1998

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Учение Падмасамбхавы о шести бардо

Комментарий ГЪЯТРУЛА РИНПОЧЕ
Перевод с тибетского АЛАНА УОЛЛИСА

Уддияна
Санкт-Петербург
2003

ББК 80.35

Естественное освобождение. Учение **Падмасамбхавы** о плести бардо. — Пер. с англ. — СПб.: Уддияна, 2003. — 324 С. ISBN 5-94121-013-2

Уникальный текст великого Гуру Падмасамбхавы — основоположника тибетского буддизма, — записанный его духовной супругой Йеше Цогьял, содержит редчайшие учения о том, как в любое мгновение обрести неподдельное естественное освобождение. В жизни и в смерти, в медитации и в сновидениях есть возможность преодолеть ограничения, разочарования и страхи. Из приведенных здесь практических наставлений вы узнаете, как объединить это глубокое и спонтанное состояние свободы со всеми своими действиями.

Коренной текст-терма сопровождается комментарием Гья-трула Ринпоче, современного учителя тибетского буддизма.

Перевод с тибетского на английский: Б. Алан Уоллис

Перевод с английского: Е. Антонова

Редакция: Т. Науменко, Ф. Маликова

ISBN 0-86171-131-9 (англ.)
ISBN 5-94121-013-2

Оглавление

Предисловие Л. Уоллиса

В этой книге содержится перевод текста Падмасамбхавы, великого буддийского учителя индийской Тантры, под названием «Глубокая Дхарма естественного освобождения с помощью созерцания мирных и гневных: наставления стадии завершенияпо шести бардо» ', а также комментарий к нему. Составив этот текст, предположительно, в конце восьмого столетия, Падмасамбхава продиктовал его своей тибетской супруге Йеше Цогьял. В тибетской традиции Падмасамбхаву считают эманацией Амитабхи, Будды Бесконечного Света, и называют Гуру Ринпоче: «драгоценный гуру». Имя Падмасамбхава, означающее «Рожденный из Лотоса», указывает на его чудесное рождение из логоса посреди озера в стране Уддияна. После того как царь Уддияны усыновил Падмасамбхаву, тот посвятил себя изучению и практике эзотерического буддизма, или Ваджраяны.

В восьмом столетии тибетский царь Трисонг Децен пригласил Падмасамбхаву в Тибет, чтобы помочь индийскому настоятелю Шантаракшите возвести первый в тех краях монастырь, который простоял бы века. В Тибете Падмасамбхава занимался укрощением разнообразных вредоносных сил, которые препятствовали изучению и практике буддизма, а также передавал многочисленные учения своим ученикам, двадцать пять из которых сами стали известными, совершенными практиками. Согласно преданию, Падмасамбхава, завершив свои труды в Тибете, отбыл в Теле Чистого Света на запад,

в обитель будды под названием Достославная Медноцветная Гора, где обитает и по сей день.[2]

Падмасамбхава сокрыл множество своих учений в виде посланий потомкам, которые называются «клады» *{терма-.* gter ma), чтобы их постепенно обнаруживали через столетия, когда человеческая цивилизация будет готова их воспринять. История знает примеры, когда учения приходят к людям через столетия: так учение Махаяны стало полностью известно лишь через несколько веков после кончины исторического Будды, а многие буддийские тантры увидели свет еще через несколько веков. Некоторые из сокрытых учений Падмасам-бхавы, известные как «клады земли» *(сатер:* sa gter), были записаны и спрятаны под землей, в пещерах или даже в больших камнях. Другие учения, известные как «клады ума» *{гонг-тер:* dgong gter), таились в потоках ума его учеников, ожидая времени своего открытия в их последующих жизнях. За века, прошедшие со времени ухода Падмасамбхавы на Достославную Медноцветную Гору, многочисленные «открыватели кладов» *тертон:* gter ston), которые обычно считаются воплощениями либо Падмасамбхавы, либо его главных учеников, открыли большое число этих сокровищ и стали распространять найденные учения. -

Заключительные слова — «Самайя. Запечатано, запечатано, запечатано» — в конце разделов этого текста являются характерными для текстов-кладов, или терма. В этом контексте слово *самайя* означает: те, в чьи руки попадет этот текст, должны помнить свои самайи, или тантрийские обязательства. Слова «Запечатано, запечатано, запечатано» предупреждают: если кто-то помимо тертона случайно наткнется на эти тексты, пока они еще сокрыты, то этот человек не должен их трогать. Эти слова также предупреждают тертона, которому суждено обнаружить эти тексты, что их следует обнародовать только в надлежащее время. И, наконец, тех, кто читает тексты, эти слова предупреждают: нельзя показывать тексты тому, у кого нет веры, или тому, чьи самайи нарушены.

Одним из наиболее известных в Тибете тертонов был живший в четырнадцатом столетии Карма Лингпа, которого

считают воплощением самого Падмасамбхавы. Именно он обнаружил данный трактат — классический пример клада земли — в пещере горы Гамподар, что в Центральном Тибете. И тибетском буддизме этот текст, посвященный шести *бардо,* быстро стал важным руководством школы ньингма, и с тех пор в этом качестве его широко передавали и практиковали в Тибете, но делать это могли только те, кто имел полную передачу этого цикла буддийских учений Ваджраяны. Это сочинение можно также считать аналогом известной «Тибетской книге мертвых»[4], поскольку обе они входят в один и тот же цикл терма, открытых Карма Лингпой. В «Тибетской книге мертвых» в основном рассматривается процесс умирания и последующее промежуточное состояние, или бардо[5], предшествующее следующему рождению. В Тибете ее обычно читают во время умирания и после смерти, чтобы помочь человеку совершить переход к следующей жизни. Настоящая работа гораздо более обширна и дает практические наставления по медитации, имеющие отношение ко всем шести переходным процессам, или бардо, а именно к жизни, сну, медитации, умиранию, промежуточному состоянию после смерти и новому рождению.

На Западе этот текст-терма стал доступен более широкой публике, когда в течение первых месяцев 1995 года Досточтимый Гьятрул Ринпоче, старший лама линии паюл школы ньингма, открыто преподал его группе учеников, буддистов и не-буддистов, в буддийском центре Оргьен-Дорджедэн в Сан-Франциско, Калифорния. Гьятрул Ринпоче родился в 1925 году в Восточном Тибете, в местности Гьялронг. Когда он был еще совсем мал, Джамьянг Кьенце Лодро Тае признал его воплощением Сампа Кункьяба, практика медитации линии паюл, который прожил жизнь отшельником, а потом из своей уединенной пещеры дал посвящения и передачи множеству учеников. Когда юного Гьятрула доставили в монастырь Паюл Доманг, на родину его предыдущего воплощения, он стал учиться под руководством наставника Сангье Гона. Во время насыщенной духовной подготовки он получил наставления по многим буддийским сочинениям, в том числе и по этому,

от известных учителей линии ньингма, среди которых были Тулку Нацог Рангдрол, Паюл Чоггрул Ринпочс Апконг Кенпо и Его Святейшество Дуджом Ринпоче. В Тибете он получил устную передачу и наставления по данному руководству от выдающегося ламы Норбу Тэндзина.

После бегства из Тибета в 1959 году Гьятрул Ринпоче поселился в изгнании в Индии, где продолжил духовную практику и трудился на благо тибетской общины в Индии до 1972 года, когда Его Святейшество Далай-лама послал его в Канаду, чтобы обеспечить духовное руководство тибетцам, которые там обосновались. С тех пор он дает учения по всей Северной Америке, создавая многочисленные буддийские центры в штатах Орегон, Калифорния, Нью-Мексико и в Мексике. В настоящее время он живет и дает учения в Хаф-Мун-Бэй, Калифорния, часто посещая главный центр Таши Чолинг, что в окрестностях Эшленда, штат Орегон.

В 1995 году, передавая этот текст, Гьятрул Ринпоче пригласил всех, у кого есть вера в эти учения, независимо от наличия тантрийского посвящения и даже принадлежности к буддистам. Среди его учеников было несколько тяжело больных, в том числе СПИДом, что придало учениям о процессе умирания еще большую остроту. Он также предлагает всем, кто прочитает эту книгу, с верой заниматься приведенными в ней практиками, дабы принести пользу себе и всем живым существам.

Помимо основного текста Падмасамбхавы, дополненного записанным и отредактированным устным комментарием, который Гьятрул Ринпоче дал в 1995 году, в эту книгу также входят переводы других, более коротких работ, тесно связанных с руководством по шести бардо. Чтобы облегчить читателю знакомство с этими текстами, в книге они размещены в трех отдельных частях. Часть I посвящена предварительным практикам, которые считаются необходимыми для того, чтобы приступить к практикам, приведенным в основном тексте. Часть II — это сам основной текст Часть III состоит из ряда дополнительных молитв. Во все три части также включены записи устных учений Гьятрула Ринпоче.

Введение, посвященное теме побуждения, содержит вступительные советы и замечания, которые Гьятрул Ринпоче дал в 1995 году перед началом учений. В главе 1 Гьятрул Ринпоче комментирует текст под названием «Предварительные практики для обуздания потока ума: практические наставления по бардо».[6] Этот текст составил Чодже Лингпа, главный ученик Карма Лингпы, а записал Гуру Ньида Осер. Хотя тибетская традиция считает эту работу приложением к циклу учений шитро, Гьятрул Ринпоче предпочел дать ее в начале для пользы тех, кто является новичком в буддийской практике Ваджраяны. В тексте приведены аналитические медитации, которые помогают обуздать поток ума и являются необходимой подготовкой к практикам, посвященным шести переходным процессам. Эти аналитические медитации посвящены страданиям сансары, трудности обретения человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, а также смерти и непостоянству. В этот текст Чодже Лингпы также входят практики гуру-йоги, очистительной стослоговой мантры Ваджрасаттвы и подношения мандалы, но здесь их перевода нет, потому что эти практики включены в следующий раздел.

В главу 2 входит др487той связанный с этой темой текст под названием «Естественное освобождение природы ума: йога колесницы Тайной Мантры Ваджраяны из четырех тунов»", составленный Чодже Лингпой и записанный Гуру Сурьячандрой.[7] Ныне традиция включает его, как и предыдущее сочинение, в один и тот же цикл учений, посвященный бардо. Первая из рассматриваемых здесь четырех практик — медитация о принятии внешнего, внутреннего и тайного прибежища, зарождение бодхичитты в духе Махаяны и взращивание Четырех Безмерных. Вторая практика — это медитация, которая заключается в повторении стослоговой мантры Ваджрасаттвы. В третьей выполняют ритуал подношения мандалы, а в четвертую практику входят молитва, обращенная к линии духовных учителей, и медитация — получение

' Тиб. than: *тун-*, этап практики. — *Здесь и далее прши ред. русского перевода.*

четырех посвящений. Если вы собираетесь провести уединенную практику, посвященную медитации о шести переходных процессах, то все вышеуказанные практики можно выполнять ежедневно вместе с практиками, которые объясняются в основном тексте. Если же вы включаете эти молитвы и медитации в повседневную практику, продолжая вести активный образ жизни в миру, то дополнительные тексты можно читать периодически, по желанию.

После этих двух подготовительных глав идет часть II, которая содержит основной текст «Глубокая Дхарма естественного освобождения с помощью созерцания мирных и гневных: наставления стадии завершения по шести бардо» с комментариями Гьятрула Ринпоче. Каждая из шести глав основного текста занимает отдельную главу книги, с 3 по 8. В каждой из этих глав рассматривается один из шести переходных процессов, или бардо, начиная с переходного процесса жизни и последовательно проходя через бардо сновидения, медитации, смерти, дхарматы * и становления. Кроме того, в каждой главе описывается соответствующий вид естественного освобождения, например, естественное освобождение заблуждения, которое происходит во время бардо сновидения, и естественное освобождение видения, которое происходит во время бардо дхарматы. Каждая глава текста содержит подробные наставления по практике, цель которых — помочь практикующему превратить каждый переходный процесс в возможность освобождения и пробуждения.

В части III этой книги содержится ряд дополнительных молитв; все они считаются частью цикла терма, в который входит основной текст. Глава 9, которая называется «Три молитвы о бардо» [8], состоит из трех молитв. Первая — это молитва, помогающая вспомнить практические наставления гуру. Вторая молитва называется «Естественное освобождение всех достижений: молитва о бардо»[9]. Сама эта молитва состоит из двух частей: «Молитва об освобождении из теснины бардо» [10], в которой содержится обращение к пяти буд-

'Тиб. clios nyid: *чоньид:* абсолютная природа явлений, реальности.

дам и их супругам с просьбой о благословении, дабы преобразить пять клеш в пять видов изначальной мудрости, и «Молитва о защите от страха бардо»[11], конкретная цель которой — преобразить переходный процесс смерти, чтобы он стал путем к духовному пробуждению. Третья молитва в этом разделе — «Молитва — зов о помощи, обращенный к буддам и бодхисаттвам» [12] — призывает благословения будд и бодхисаттв, когда человек находится на пороге смерти. Автор этих молитв — тоже Падмасамбхава; они входят в терма, которое открыл Карма Лингпа.

В главе 10 читатель найдет молитву под названием «Естественное освобождение бескрайнего пространства трех кай *», в которой заключена просьба к различным проявлениям Будды о благословениях для духовного развития на пути. [13] В главе 11 приводится молитва под названием «Естественное освобождение трех ядов без отказа от них: молитва гуру-йоги к трем каям»[14]. Этот текст предназначен для того, чтобы помочь практикующему преобразить три клеши в три каи будды. Обе эти молитвы входят в тот же цикл учений, что и основной текст, то есть их автором является Падмасамбхава, а открыл их Карма Лингпа.

Перевод коренного текста мы готовили следующим образом. Сначала Гьягрул Ринпоче вместе со мной просмотрел все эти тексты, строку за строкой, чтобы помочь мне перевести их на английский язык. Затем в Оргьен-Дорджедэне он дал устный комментарий к этим руководствам, читая по тибетскому оригиналу, а я устно переводил его комментарий и читал по первому черновику своего английского перевода. Это повторное чтение и комментарий позволили мне усовершенствовать первоначальный перевод. Затем Кей Хенри, преданная ученица Гьятрула Ринпоче, вызвалась выполнить колоссальную работу по записи всего устного комментария и совмещению его с переводами текста. Потом настал мой черед редактировать устный комментарий и вместе с Джоном

*Тиб. sku gsum: *кусум:* три «Тела», или измерения будды: дхармакая. самбхогакая, нирманакая.

Данном и Сарой Макклинток, нашими редакторами в издательстве Wisdom Publications, доводить всю работу до ее нынешнего вида.

Хочу выразить глубокую благодарность Гьятрулу Ринпоче за руководство в переводе этих текстов и ясный, доступный комментарий, а также Кей Хенри, Джону Данну и Саре Макклинток, без которых эту работу не удалось бы довести до завершения. Да принесут наши усилия пользу!

Б. Алан Уаллис
Санта-Барбара, Калифорния
Весна 1997 г.

Часть I

ВВЕДЕНИЕ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ВВЕДЕНИЕ: ПОБУЖДЕНИЕ

По-видимому, большинство из вас решили обрести состояние будды, и вы думаете: «Я стану буддой». Но что это значит? Почему вы хотели бы стать буддой? Вас вдохновляет патриотическое побуждение? Вы хотите что-то сделать для своей страны? Или для себя самого? Если для себя самого, то какая вам польза от того, что вы станете буддой? Мы хотим стать буддами, потому что блуждаем в круговороте бытия, в сансаре. Но что такое сансара? Одни говорят: «Жизнь в Сан-Франциско — такая скука!» Другие скажут: «Ну да, только в Лос-Анджелесе еще хуже». А третьи: «Хуже всего в Нью-Йорке». Не это ли имеется в виду под «блужданием в сансаре» — переезд из одного города в другой? Нет, дело не в этом.

Сансара, круговорот бытия, имеет отношение к шести видам жизни: от миров ада до обителей дэв, или небесных миров. Блуждая в этих мирах, мы обречены на шесть видов бытия, каждому из которых присущ особый вид страдания. Обретая состояние будды, или полное просветление, мы освобождаемся от всех этих миров. Если говорить о временном благоденствии, то это жизнь в мире людей или богов. Если же иметь в виду окончательное или непреходящее благоденствие, то это обретение просветления. Обретая его, мы обретаем подлинную свободу. Спросите себя: «Есть ли у меня такая свобода прямо сейчас?» У меня — нет, и у вас, полагаю, тоже. Чтобы обрести истинную свободу, мы стремимся к просветлению.

Наша тема — обширное учение о каждом из шести переходных процессов, или бардо, из которых складываются переживания в сансаре. Это учение основано на важнейшем тексте Падмасамбхавы, озаглавленном «Глубокая Дхарма естественного освобождения с помощью созерцания мирных и гневных <божеств>». Термин «естественное освобождение» можно также перевести как «самоосвобождение» — это нечто такое, что происходит само собой, спонтанно, естественно. В этом глубоком тексте Падмасамбхава учит нас, как достигнуть такого естественного освобождения во время шести переходных процессов, из которых складывается сансара.

Однако, прежде чем мы сможем применять эти методы, необходимо осознать страдания сансары. Для каждого мира, где обитают живые существа, свойствен особый вид страдания, который следует осознать. Страдания дэв, или небесного мира, — это муки от предчувствия смерти. Ведь, когда близится смерть, дэвы испытывают великие страдания, ибо могут видеть, в каком более низком мире произойдет их следующее рождение. Страдание асур, или полубогов, связано с борьбой и агрессией. Особые страдания, которым подвержены мы, люди, — это страдания, сопутствующие рождению, старости, болезни и смерти. Животным свойственны страдания от глупости и тупости, претам, или <голодным> духам, — страдания от жажды и голода и, наконец, обитателям ада — страдания от сильнейшего жара и холода. Осознавая эти различные виды страдания в круговороте бытия, мы должны также осознать, что ныне обрели человеческую жизнь, а с ней — дарования и свободы. С одной стороны, это подразумевает, что у нас теперь есть человеческое тело. А еще это означает, что мы уже встретили одного или нескольких гуру традиции Махаяны, которая может привести нас к просветлению, и получили учения Дхармы, которые открывают нам путь к обретению просветления в этой жизни.

Осознав трудность обретения человеческой жизни, для которой характерно наличие свобод и дарований, а также осознав большую ценность человеческой жизни, мы затем должны развивать эти размышления, думая о краткости драгоценного человеческого рождения, полученного в этой жиз-

ни. Когда идет речь о страданиях шести миров бытия, которым мы подвержены, может возникнуть вопрос «Как получается, что мы испытываем такие страдания в человеческой жизни либо в других: в мире ада и т.д.? Почему мы должны так страдать? Кто-то нас наказывает? Не напоминает ли это зверства коммунистического режима по отношению к тибетцам в Китае? Нет ли здесь сходства? А может, это похоже на жестокую политику правительства Соединенных Штатов по отношению к американским индейцам? Нет ли здесь какого-то сходства? Нас наказывают так, как наказывали тибетцев и американских индейцев?» Ответ: «Нет, ничего похожего».

Почему же мы страдаем? Мы страдаем потому, что совершаем неблагие поступки. Страдание — естественный результат неблагих действий. Если рассмотреть взаимосвязь между действиями и их последствиями, которая называется законом кармы, то результат неблагих действий — это страдание, а благих — радость. Так что мы сами себя наказываем, сами навлекаем на себя воздаяние за свои действия. Мы переживаем естественные последствия наших собственных поступков. Нет никакой внешней силы, которая бы наказывала или вознаграждала нас за них. Что вы думаете об этом?

По поводу ситуации между тибетцами и коммунистическим режимом Китая: если бы в предыдущих жизнях тибетцы не совершали никаких неблагих поступков, они не испытывали бы страданий, причиненных им китайскими властями. Не будь неблагих действий, не было бы и вызванных ими страданий. То же самое и с американскими индейцами: белые, пришельцы из Англии, Франции и других стран, незаконно захватив чужие земли, жестоко обращались с коренным населением. Но если бы в предыдущих жизнях американские индейцы не совершали неблагих поступков, они тоже не испытывали бы страданий, которые причинили им пришельцы из Европы. Если вы верите в карму, то это именно так. Если не верите, тогда всё дозволено.

С точки зрения отношений между действиями и их последствиями ничто никогда не проходит бесследно. Ни одно действие, благое или неблагое, доброе или дурное, не остается без последствий. В нашей нынешней ситуации очень легко

думать, что всегда можно выйти из положения, что наши проступки незначительны, а потому нам не придется переживать их последствия. На самом деле это ошибка. Например, если бы в прошлых жизнях американские индейцы не причиняли вреда другим живым существам, они сами не испытали бы таких страданий. То же самое справедливо и для тибетцев. Так продолжается круговорот. Поскольку белые европейцы вторглись в Америку и причинили коренным жителям большие страдания, они совершили множество неблагих действий, последствия которых испытают в будущих жизнях, а возможно, испытывают уже сейчас. Так бесконечно продолжается круговорот бытия. Именно поэтому Гуру Ринпоче сказал: «Мое воззрение обширно как пространство, но, когда дело касается природы действий и их последствий, оно очень тонко, как мелкие частицы муки». Если нам не удается поступать так же, значит, мы не буддисты. По крайней мере, трудно быть буддистом и одновременно недобросовестно относиться к своим поступкам.

Меня попросили дать эти учения. Это очень хорошо — просить такие учения и очень полезно применять такие учения на практике. Очень полезно осваивать разнообразные теории и практики, но еще и нужно знать, какова их цель. Какова цель знания? Какова цель практики? Если на самом деле в жизни вы преследуете восемь мирских интересов[15], то вам не видать пути, что ведет к мудрости. Это не приведет к истинному знанию, и вы не станете хорошими практиками. Ведь если вы просто преследуете восемь мирских интересов, то не отличаетесь от политиков — американских или любых других. Они тоже много учились. Они очень умны, очень хорошо информированы и много практикуют, но их практика — это восемь мирских интересов, и вы станете неотличимы от них. Изучение и практика восьми мирских интересов не принесут никакой пользы для ваших будущих жизней. В отличие от них, цель высшего учения Будды — приносить благо в этой жизни и в будущих. Чтобы убедиться, что наша практика Дхармы не смешана с практикой восьми мирских интересов или не равноценна ей, нужно поглубже заглянуть в себя. Нужно знать самих себя, а для этого знания необходимо самонаблюдение. Слушаем ли мы, размышляем или медитируем, нужно проверять себя, чтобы убедиться в чистоте собственной практики. Бесполезно указывать пальцем на других людей и говорить: «Посмотрите, как этот человек заблуждается: он преследует восемь мирских интересов!» В этом нет никакого смысла, и, конечно, в ответ мы услышим: «Оставь меня в покое!» или «Посмотри лучше на себя!» Нужно учиться па собственных делах, а не смотреть на других.

Среди практикующих буддизм тибетцев, как и среди буддистов всего мира, есть много людей, которые очень активно преследует восемь мирских интересов. Смешивать свою духовную практику с восемью мирскими интересами — всё равно что лить отраву на путь Махаяны. Если наша духовная практика нечиста и отравлена, усвоенное нами знание Дхармы не принесет плодов и столь же бесплодны будут усилия, которые мы прилагаем к практике Дхармы, как бы велики они ни были. Прошу вас, обратите на это особое внимание. Проверяйте, пожалуйста, свое понимание и свою практику, дабы убедиться, что они свободны от этих восьми мирских интересов.

ПОБУЖДЕНИЕ

Какой бы практикой мы ни занимались, — слушаем ли мы, размышляем или медитируем — необходимо правильное побуждение. Какое побуждение? Если обозреть свою жизнь с раннего детства, с младенчества и до сегодняшнего дня, рассмотрев действия чела, речи и ума, то может возникнуть вопрос: «Какую ценность представляли собой эти действия? В чем их польза?» Возможно, они не принесли никакой пользы или же принесли какую-то мирскую выгоду. Но, принося мелкую мирскую пользу, эти действия, по сути, просто увековечивали наше блуждание в круговороте бытия. Если же рассматривать эти действия как причины обретения двух кай Будды[16] — рупакаи ради блага других и дхармакаи ради собственного блага, то, скорее всего, окажется, что эти действия до сих пор не принесли никакой пользы.

Почему это важно? Это важно потому, что все мы умрем. Хотим мы умирать или нет, таков наш удел, и мы над ним не властны. Мы не властны над тем, как умрем. Я совершенно уверен, что это не в моей власти. Я не властен над своей смертью и вы, подозреваю, тоже не властны над своей. Какие у меня основания для такого вывода? Посмотрите на нашу повседневную жизнь. В какой степени мы властны над тремя ядами: привязанностью, ненавистью и неведением? Разве не этими ядами продиктованы наши действия изо дня в день? Даже если днем мы в какой то степени властны над своим умом и действиями, о какой власти можно говорить ночью, в состоянии сновидений? Есть ли у нас вообще какая-нибудь власть? Если у нас нет этой власти днем или ночью, на каком основании мы можем считать, что она будет у нас, когда эта жизнь закончится и мы будем блуждать в промежуточном состоянии? Это справедливо для всех нас. Мы все одинаково безвластны. Мы не способны управлять своей жизнью, и в человеческом обществе, куда ни глянь, увидишь множество тому примеров.

Например, у человека развивается непреодолимая тяга к курению, хотя он и знает, что это ведет к раку легких и другим болезням. Друзья и близкие могут умолять: «Пожалуйста, остановись, мы хотим, чтобы ты жил долго». Он даже может захотеть бросить курить, но это не в его власти. Точно так же у человека может возникнуть патологическая тяга к спиртному, и тогда ему говорят: «Пожалуйста, брось пить, это так вредно». Может, он и хочет бросить, но у него нет силы воли, нет власти над собой.

Если обратиться к Дхарме, то мы обнаружим, что многие говорят: «Я собираюсь практиковать Дхарму». Однако, когда доходит до дела, мы не практикуем Дхарму. Мы только говорим, что займемся этим, когда сложатся более подходящие условия, а пока мы ужасно заняты. Я не указываю пальцем на вас: я чувствую, что и сам нахожусь в той же ситуации. К тому же у меня есть ученики, от которых я слышал двадцать лет назад или еще раньше: «Моя первая задача — добиться стабильной финансовой ситуации. Вот заработаю денег, а потом смогу заниматься другими делами». Десятилетия идут, а я всё

смотрю на этих людей. В общем и целом, их финансовая ситуация осталась прежней. Они не достигли той финансовой стабильности, которой искали. Зато за это время они накопили множество неблагих причин.

Эти темам стоит уделить пристальное внимание. Нужно слушать, размышлять. Если вы знаете об этом и кое-что поняли о разнице между благим и неблагим, то совершить неблагое дело, зная, что это губительно для вас и других, — всё равно что сознательно выпить стакан яда. Ситуация именно такова. То есть, если мы постоянно совершаем поступки, в которых преобладают три яда или пять ядов[17], эти действия ведут к вечному блужданию в круговороте бытия.

Великие гуру ушли. Непостоянство собрало свою дань, и они умерли. Точно так же и цари, богачи и бедняки, красавцы и уроды — все умирают. Все они подвластны этой реальности непостоянства и смерти. Поскольку такова реальность человеческой жизни, кто может гарантировать, что и нам не придется встретиться со смертью? Кто может гарантировать нам спасение от последствий наших собственных действий? Кто может гарантировать нам спасение от реальности непостоянства? Никто из людей и богов не может дать нам такие гарантии.

По этим причинам необходимо практиковать подлинную Дхарму, и делать это нужно именно сейчас. Никаких отсрочек, никаких отговорок. Если мы станем медлить, то потерпим неудачу. Именно мы, а не наш гуру, не буддизм, не Дхарма-центр или что-то еще. Это мы проиграем, если будем откладывать практику Дхармы на потом. Кстати, важно осознавать, что слушать Дхарму — это совсем иное дело, нежели осваивать другие науки. Например, в школе или колледже требуются другие умения. Здесь же непригодно то, что годится в мирских условиях. Чтобы просить и слушать Дхарму, важно успокоить ум. Позвольте уму успокоиться и слушайте учения с полным вниманием, углубившись в них.

Возвращаясь к теме мотивации, побуждения, я отмечу, что вы можете слушать и осваивать эти учения, если вами руководит благое побуждение. Даже те, кто не принимал прибежища и Будде, Дхарме и Сангхе, могут осваивать эти учения, если

намерены их использовать. Я уважаю этих людей и тех, кто взял обеты прибежища и соблюдает их. Я уважаю и тех и других. Но если есть такие, кто спрашивает просто из праздного любопытства: «Что здесь происходит?» — то я не уважаю подобного отношения. Таким людям не стоит знакомиться с этими учениями ни прямо, ни косвенно. Это не ваше призвание, займитесь чем-нибудь другим. Если же у вас благое побуждение, то я полагаю, что вы хотите изучать и практиковать Дхарму, поэтому очень рад вам помогать. Я очень рад удовлетворить ваше желание и интерес. Ведь это помогает и мне самому. Поскольку мне тоже предстоит умереть, эти учения полезны и мне.

Есть несколько верных побуждений. Ваше побуждение может быть очень обширным: благородным, возвышенным и всеобъемлющим, как в Махаяне. Это очень хорошо. Но даже если вы просто стремитесь освободиться от страдания, этого уже достаточно. Тем не менее, желательно выйти за рамки побуждения, которое является всего лишь удовлетворительным. Побуждение, которое следует зародить сейчас, — это стремление к совершенному просветлению как для себя, так и для других. С таким намерением осваивайте эти учения и старайтесь осуществить их в медитации. Всего есть три разновидности побуждения: благое, неблагое и этически нейтральное. Из этих трех побуждений следует обязательно зарождать благое.

Здесь важно не впадать в старые привычки. На Западе многим с раннего детства постоянно внушают, какие они хорошие, хвалят по каждому поводу. В школе их тоже постоянно нахваливают, в итоге из испорченных детей получаются испорченные взрослые. С возрастом тело начинает разрушаться и былая красота увядает. В это время многих может одолевать беспокойство: ведь они теряют именно то, за что их всю жизнь хвалили, — и люди прилагают массу усилий, чтобы сохранить внешнюю привлекательность. В этом процессе они склонны проявлять все три яда ума: привязанность, ненависть и неведение. Люди готовы на всё, лишь бы остановить постепенное разрушение тела. Некоторые могут даже решиться на пластическую операцию. И всё для того, чтобы сохранить

привлекательность. Так или иначе, все эти усилия — выражение привязанности к собственному «я», которая представляет собой коренное неведение, а действия, побуждаемые такой привязанностью к «я», не соответствуют нашим учениям.

Частенько, получая учения, западные люди энергично строчат в блокнотах или записывают учения на кассеты. Затем они делятся этой информацией с другими, рассказывают об учениях своим друзьям, а потом полностью теряют к ним интерес, так что учения остаются у них в блокнотах пли на кассетах, которые валяются в ванной вместе с туалетной бумагой. Это не приносит пользы. Вместо того чтобы вести к освобождению или просветлению, — а ведь именно такова общая цель учений — такое неуважение приводит к рождению в более низких мирах. Можно делиться этими учениями с людьми, у которых есть серьезное намерение их практиковать, хотя бы ради собственного блага, или, что гораздо более благородно, ради блага всех существ. Но нельзя делиться с теми, кто будет относиться к ним без уважения или веры. Если станете учить таких людей, это только приведет вас к гибели и рождению в одном из несчастливых уделов.

Пожалуйста, уважайте учение — вот о чем я вас прошу. Конечно, если вы не хотите со мной считаться, это ваше дело. Повторяю, вы можете делиться учениями, но делайте это осмотрительно. С точки зрения мотивации, другой важный момент состоит в том, что необходимо думать о бесчисленных существах во всей вселенной, которые, как и вы, жаждут счастья и хотят освободиться от страдания. Стремитесь получить и практиковать эти учения о шести бардо, чтобы все существа во вселенной смогли обрести освобождение и совершенное просветление.

Чтобы научиться правильно слушать Дхарму, советую вам прочитать первую главу книги «Слова моего совершенного учителя»*. Особенно те, кто мало знаком с тибетским буддизмом, прочитайте и познакомьтесь с ним. В наши дни наблюдается значительный интерес к изучению Ати-йоги, которая является вершиной девяти *ян* буддийских учений и практик.

* Ogyen Jigme Chokyi Wangpo (Pairul Rinpoche). *Wbrds of My Perfect Teacher (at. c 305).*

Если вы стремитесь получить эти глубочайшие, сложные учения, стыдно не знать, как нужно правильно слушать Дхарму. Это относится к буддийской этике. Чтобы это проиллюстрировать, Его Святейшество Дуджом Ринпоче как-то рассказал историю о старом монахе, который путешествовал и искал место для ночлега. Он зашел в дом к одной старушке и попросился переночевать, как это было принято в Тибете. Она оставила его на ночь и подала черный чай. Однако в чае, который она предложила, не было ни соли, ни масла — двух вещей, которые тибетцы обычно добавляют в чай, так что ему было далеко *до* настоящего вкусного тибетского чая. Старый монах попробовал чай, остался очень недоволен и сказал:

— В этом чае не чувствуется соли, не говоря уже о масле! Я отвергаю его! — И выплеснул чай из окна.

Увидев это, женщина молвила:

— О почтенный монах, судя по вашему поступку и мане рам, в вашем поведении не чувствуется даже шестнадцати мирских правил учтивости, не говоря уже о святой Дхарме. Так что я отвергаю вас!

Есть определенные правила, предписывающие, как нужно слушать учения, — это относится к буддийской этике.

Разумеется, дети тоже могут слушать и осваивать эти учения. Им полезно получить учения, даже если сейчас они не способны практиковать их по-настоящему. То же самое можно сказать и о присутствии детей на тантрийских посвящениях. Они получают благословение от посвящения, хотя и не получают настоящую самайю и не несут за нее ответственности. У детей самайи не приходят в упадок и не сохраняются, так что у них особый случай. Я люблю детишек. У них другое-состояние: нет ни привязанности, огромной как океан, ни гордости, мощной как вулкан. Мы с вами взрослые, и у нас больше ответственности.

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ОБУЗДАНИЯ ПОТОКА УМА

Теперь мы переходим к подготовительным практикам, которые являются самой сутью практики Дхармы. Здесь не стоит спешить. Мы спешим с безначальных начал сансары, и это привело к тому, что для нас сансара длится вечно. Если сегодня мы, как всегда, будем спешить, придется и дальше блуждать в круговороте бытия. Поэтому очень важно слушать, тщательно изучать и практиковать учения. Тот, кто думает, что, не делая этого, можно обучать других людей, достоин порицания. Он конченый человек. Все эти учения — учения Ати-йоги, и с ними нельзя обращаться легкомысленно или небрежно. Те из вас, кто собирается сразу перескочить к шести бардо, должны иметь в виду: опустив подготовительные практики, вы совершите ошибку, потому что упустите главное.

Это введение посвящено подготовительным практикам для обуздания потока ума и начинается с молитвы:

Предварительные практики для обуздания потока ума

> С верой и преданностью мысленно кланяюсь Дхармакае —
> изначальному владыке Самантабхадре, Самбхогакае —
> победоносным мирным и гневным божествам И нирманакае —
> Падмасамбхаве.

Прежде всего, зачем тексту дают название, или заглавие? Для этого есть разные причины. Во-первых, человек, хорошо сведущий в Дхарме, просто увидев заглавие, получит ясное

представление о том, что излагается в тексте, от начала до конца. Заглавие позволяет такому человеку определить место этого текста среди трех ян и установить, что это за учение. Можно провести аналогию с лекарством, снабженным этикеткой, где указаны его название, состав и назначение. Такова цель заглавия текста для людей знающих. Для людей не столь образованных название текста дает хотя бы некоторое указание, что это, скорее всего, текст Махаяны. Они получат какое-то представление о содержании текста, хотя и не смогут полностью уловить его контекст и смысл. Кроме того, если у вас есть название текста, вы будете знать, как его найти.

После заглавия идет четырехстрочное выражение почтения. Для чего оно служит? Известно, что есть много видов выражения почтения: это может быть выражение почтения, адресованное гуру, *йидаму*[*] и множеству других существ. Каков его смысл? Для того чтобы поместить в начале текста выражение почтения, могут быть разные причины. Одна из них заключается в том, что, выражая почтение, автор, в сущности, просит у просветленных разрешения написать этот труд. Это еще и обращение к просветленным за благословением, особенно о том, чтобы работу, о которой идет речь, удалось выполнить наилучшим образом и довести до конца. Используют его и как молитву о том, чтобы учения, которые автор собирается изложить, служили благу живых существ и сохранению Дхармы.

Дальше идет то, что мы традиционно называем «обязательство написать текст», посредством которого автор принимает обязательство дать эти учения. Опять же, по какой причине автор берет на себя обязательство написать это произведение? Будь это автор, обладающий современным, мирским складом ума, такое сочинение, вероятно, было бы написано ради выгоды. Но это не относится к великим составителям текстов, подобных этому Их, скорее, побуждало стремление создавать тексты на благо живых существ и

'Тиб. yi dam: личное божество.

Дхармы. Так бывает и при выборе йидама: выбирая себе йи-дама, вы одновременно принимаете обязательство достичь единства с этим божеством. Приняв такое обязательство, вы можете, например, преобразиться в Манджушри и потом оставаться им, что бы вы ни делали. Это один путь. Другой заключается в том, что вы только просите, чтобы в вас вошли благословения Манджушри, дабы вы смогли закончить труд. Еще одна важная цель принятия обязательства — довести работу до совершенства, выполнить се хорошо и сделать это на благо других. Таким образом, мы видим, что всё основано на вашем побуждении: важно, чтобы оно присутствовало с самого начала. Выполняя ежедневную практику, мы обычно произносим: «На благо всех живых существ во вселенной», а затем выполняем ту или иную практику — так же делают и приступая к работе над текстом. Побуждение имеет чрезвычайную, первостепенную важность.

Благодаря силе молитв практические наставления по бардо
Изложены на благо учеников, воспитывающих поток своего ума.
Они содержат подготовительные методы, главную практику
и заключение. Здесь последовательные наставления по предварительным
методам Будут ясно изложены для людей с малыми способностями Вместе с введением и практикой, в соответствии с традицией гуру.

Здесь автор говорит, что данный текст не является его собственным вымыслом. Он согласуется с традицией гуру, и эти слова подразумевают, что он восходит к Ваджрадхаре, изначальному Будде.

Простые слова «ясно изложены» имеют множество значений. Некоторые сочинения содержат коренной, или основной, текст, а также многочисленные комментарии. Все эти комментарии подобны ветвям, которые вырастают из ствола. Их может быть так много, что из-за них совсем не видно корня. Вы запутываетесь во множестве подробностей и упускаете из виду главное. Это может стать помехой. Есть и другая трудность: вы не сумеете понять текст, потому что он очень краток. Слова «ясно изложены» подразумевают, что текст будет

не настолько обширен, чтобы потерять из виду его подлинный смысл, но и не настолько краток, чтобы совсем в нем не разобраться.

Здесь содержание излагается с точки зрения теста общих тем: 1) размышление о страданиях сансары, 2) трудность обретения человеческой жизни, исполненной дарований и свобод, и 3) медитация о смерти и непостоянстве — это предварительные практики для обуздания потока ума; предварительные практики для воспитания потока ума включают в себя: 4) гуру йогу, 5) стослоговую мантру и 6) подношение мандалы.

РАЗМЫШЛЕНИЕ О СТРАДАНИЯХ САНСАРЫ

Если не размышлять о страданиях сансары, не возникнет разочарование в сансаре. Если не возникнет разочарование в сансаре, то, какую бы Дхарму ты ни практиковал, ее не удастся отделить от этой жизни, а желание и привязанность, присущие этой жизни, не будут отсечены. Таким образом, чрезвычайно важно размышлять о страданиях сансары.

Когда в этом тексте речь идет о страданиях сансары, это относится к первой из Четырех Благородных Истин — Благородной Истине о Страдании. Необходимо осознать истину о страдании, осознать, почему это страдание в действительности является страданием. Что это такое — страдание? Это тоже-нужно понять, иначе не возникнег разочарование в сансаре. Без такой медитации привязанность к сансаре останется нашей естественной склонностью. Поэтому именно с помощью такой медитации мы сопротивляемся привязанности к сансаре. Какие бы претендующие на духовность действия мы ни совершали телом и речью, без такой медитации они будут бесплодны, поскольку не имеют основы. Таким образом, они не смогут освободить нас от страданий. Без разочарования в сансаре нет подлинной Дхармы, даже если вы занимаетесь каким-то подобием практики Дхармы. А без практики подлинной Дхармы нет ни освобождения, ни просветления.

Многие могут возразить, по крайней мере мысленно, что они уже много раз слышали о предварительных практиках и

прекрасно с ними знакомы. Вы можете думать, что знаете их, но это необязательно соответствует действительности. Что указывает на это? Вы всё еще привязаны к сансаре. Сам факт, что вы всё еще привязаны к этому круговороту бытия, доказывает: вы не знаете предварительных практик, вы не достигли реальных результатов предварительных практик, вы не отвратили ум от сансары. Если взять Четыре мысли, которые отвращают ум <от сансары> [18],то там речь идет о страданиях круговорота бытия. Просто услышать о них или немножко поразмышлять на эту тему — еще не значит понять. Если бы вы всё поняли, то уже не были бы привязаны к сансаре. Это очень просто, и, тем не менее, мы всё еще здесь, в сансаре. Мы по-прежнему привязаны к ней, а причина в том, что мы не усвоили предварительных практик.

Для начала удались в местность, которая наводит уныние. По возможности ступай в пустынное место, в развалины, в поле, где шелестит на ветру засохшая трава, или в место, которое внушает страх, или же туда, где живут те, кто внушает жалость: больные, нищие и другие люди, которые прежде преуспевали, а потом оказались в немилости у судьбы. Если это невозможно, ступай в одиночестве в уединенное место. Теперь о позе. Сядь на удобную подушку, подогнув одну ногу. Правую ступню поставь на землю, левую ногу прижми к земле, локтем правой руки обопрись о правое колено, ладонь прижми к правой щеке, а левое колено сожми ладонью левой руки. Эта поза отчаяния вызовет глубокое уныние.

Затем размышляй о страданиях сансары, время от времени, дабы пробудить внимательность, произнося следующие слова: «Увы! Увы! Горе мне! Этот круговорот бытия — страдание! Нирвана — радость!» Размышляй так: <О ужас, я в западне страданий сансары, подобной огненной яме, мне страшно! Пришло время бежать из этой жизни. Это страдание трех несчастливых уделов бытия невозможно вынести, оно безгранично. Здесь не бывает даже минутной радости. Пора готовиться к срочному побегу».

Представляй себе следующее: «Сансара — это огромная огненная яма, пышущая невыносимым жаром. Она глубока и

широка, а края ее высоки. И я взываю из этой ужасающей огненной ямы, в которой томлюсь вместе со всеми другими существами, пребывающими в круговороте бытия». Горячо вырази это словами, с печалью в голосе: «О ужас, как мне страшно в этой огромной огненной яме сансары! Я горю в ней с безначальных времен, мне страшно». Произнося эту горестную жалобу, представляй наверху, над ямой, своего коренного гуру: сто тело убрано шестью видами украшений из кости, а в руке он держит крюк из лучей света. Представь, что он говорит тебе следующее: «Увы! Безрадостный круговорот бытия подобен огненной яме. Пришло время спасаться из него. Страдания трех несчастливых уделов бытия безграничны, а радость не приходит ни на миг. Пришло время спасаться из этой огненной ямы».

Если просто услышишь эти слова, возникнет мысль: «Увы! Долгое время я томился в огненной яме страданий сансары. Теперь, вняв словам своего гуру, я спасусь отсюда, а также освобожу всех живых существ». Как только ты искренне породишь этот дух пробуждения, вообрази, что крюк, который держит в руке твой гуру, зацепился за твое сердце и ты в тог же миг обрел освобождение в мире Сукхавати. Сразу же крюк из лучей света появляется и у тебя в руке, и ты спасаешь из огненной ямы всех существ, одного за другим. Искренне развивай в себе сострадание ко всем живым существам, находящимся в сансаре.

Размышляя в таком духе, следует применять и другие полученные вами учения, в которых эти предварительные практики даны более подробно, с описанием отдельных видов страданий, характерных для шести миров. Что дает эта медитация? Она помогает отвратить ум от сансары и продвигаться в развитии двух видов бодхичитты: бодхичитты намерения и бод-хичитты действия.

Так непрерывно размышляй об огненной яме сансары, обдумывая все ее страдания. День и ночь, не отвлекаясь, держи это в уме. В сутре говорится: <В сансаре нет ни крупицы радости». Таким образом размышляй о тяготах круговорота бытия, пока не возникнет разочарование в нем. Как только твой ум отвра-

тится от сансары, о которой размышляешь, ты утвердишься в мысли о необходимости Дхармы и у тебя возникнет медитативное переживание, поскольку ты больше не жаждешь этой жизни.

Если же твой ум не отвратится от сансары, медитация не принесет плода. Посвяти такой медитации три дня, а потом возвращайся. Благодаря этой медитации твой ум отвратится от сансары и в конце концов достигнет высот нирваны. Практикуй так! Медитация о страданиях сансары — первая практика в тексте «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по бардо».

Когда в тексте используется выражение «все страдания сансары», имеются в виду страдания всех существ, обитающих в шести мирах круговорота бытия. Как только ваш ум отвратится от сансары, слова: «Я буду практиковать Дхарму» или «Мне нужно практиковать Дхарму», или «Я хочу практиковать Дхарму» — станут истинной правдой. Ваше стремление станет неподдельным, и это приведет вас к подлинным практикам слушания, размышления и медитации.

Где бы вы ни медитировали, в уединенном месте или дома, это то место, откуда всё начинается. Эта разновидность медитации закладывает основу, и, если вы хорошо в ней продвигаетесь, итог бывает весьма значимым. Если, чтобы отвратить ум от сансары, вы с помощью такой медитации заложите прочную основу, то получите хорошие плоды. Поступая так, вы не уподобитесь человеку, который в любой практике всегда нетерпеливо ожидает: «А что дальше?» — будто смотрит кино и ему не терпится узнать, чем все закончится. Так вы получите незыблемую основу и обеспечите себе быстрое продвижение. Сколько ни практикуешь Дхарму — восемь лет, десять или двадцать, или лет шестьдесят, а то и шестьдесят пять, как я, — всегда можно посмотреть, что действительно возникает у нас в уме прямо сейчас. Что мы поняли? У многих в уме так и не возникло понимание учения, а причина в том, что им не удалось постичь самое главное: мы еще не просветлены. Вот почему они не достигли цели. Почему же им не удалось достичь того, к чему они стремились? Потому что они не заложили достаточно прочной основы.

Если мы ищем покой ума, нужно обратиться к такой практике, потому что именно благодаря ей ум обретает равновесие. В результате такой медитации зарождается бодхичитта, и это тоже ведет к уменьшению душевных страданий. Когда те, кто практикует Дхарму, обнаруживают, что их ум действительно преображается, то это происходит потому, что подобная медитация закладывает прочную основу Именно благодаря ей в уме по-настоящему зарождается Дхарма. В противном случае можно стать очень самоуверенным по поводу собственных знаний, переживаний и т.д. Такое отношение подобно раскидистым оленьим рогам, которые выглядят так внушительно. Однако такая самоуверенность — знак того, что Дхарма у вас на языке, а не в сердце.

Падмасамбхава говорит: «Посвяти этой медитации три дня. а потом возвращайся». Возможно, некоторые из вас медитировали значительно дольше, чем три дня. Однако такой медитации можно посвятить и три дня, и три месяца, и три года. После того как вы станете буддой, она вам больше не будет нужна. Благодаря этой практике ваш ум отвратится от сансары. С помощью практик слушания, размышления и медитации вы в конечном итоге достигнете нирваны. Почему природа сансары есть страдание? Что это означает? Первый шаг — узнать природу сансары. Опираясь на это, вы отыскиваете причины сансары. При этом очень важно различать подлинные причины счастья и по/утиные причины горя или страданий. Вы должны постичь это самостоятельно, поэтому самое важное — определить причины счастья и страдания. Мало просто сказать: «Не хочу страдать» или «Мне не по душе сансара».

Когда мы говорим о сансаре, нам представляется нечто плохое Что же значит сансара? На что вы указываете, когда хотите обозначить сансару? Что это такое — сансара? Если вы хотите знать, что такое сансара, то можете указать на себя. Каждый из нас — это собственная сансара. Она — то же, что и мы или нечто другое? Ее не найдешь нигде, кроме своего собственного существа. Это мы испытываем страдания, это мы испытываем радость. Более того, это мы создаем собственную сансару. Разве сансара создана? Да, создана, и создаем ее мы

сами. Как это происходит? Мы создаем сансару с помощью трех ядов, или трех клеш ': привязанности, ненависти и неведения. Природа всех этих ядов — неведение. Именно оно создает сансару.

У всех нас, кто здесь собрался, есть привязанности. Мы хватаемся то за одно, то за другое. Все мы подвержены ревности, все испытываем ненависть и гордость, а природа всех этих ядов — неведение. Вот как обстоит дело. Нам присуща смесь из этих пяти ядов. Их суть — привычка цепляться за якобы реальное «я», тогда как на самом деле никакого врожденного «я» не существует. Это один из видов неведения. Другой вид неведения — двойственное восприятие: привычка і (епляться за подлинность существования субъекта и объекта. Такова природа неведения, которое, в свою очередь, есть природа всех пяти ядов.

Сейчас у каждого из нас есть тело, состоящее из четырех или пяти элементов, и само это тело является основой страдания. Из-за него мы совершаем разнообразные неблагие действия. Исходя из десятичной классификации, есть три неблагих действия тела, четыре неблагих действия речи и три — ума. Конечно, существует не только десять неблагих действий, но именно эти порождают великое разнообразие других дурных поступков. Совершение неблагих действий ведет к перерождению в различных несчастливых уделах. В зависимости от глубины побуждения, такое неблагое действие может привести к перерождению в одном из восьми горячих или восьми холодных адов. Такие действия могут также привести к тому, что вы родитесь претой, или <голодным> духом. Вы можете родиться животным, разновидностей которых не счесть. 15 мире людей мы тоже видим огромное разнообразие. Помимо мира людей есть асуры, или полубоги, отличительная особенность которых — страдание от вражды и соперничества. I (аконец, есть еще дэвы, или боги, которые ужасно страдают, когда жизнь их близится к концу.

Разнообразие особенно очевидно в мире людей. Даже в пределах одной семьи могут наблюдаться огромные различия

' Тиб, nyon mongs: *ньён монг.* Яды. которые оскверняют, омрачают и беспокоят ум.

в заслугах, продолжительности жизни и глубине страданий отдельных ее членов. Все эти различия, свойственные людям и другим существам, — результат наших прежних действий. Мы сами их создали, мы их творцы. Чтобы убедиться в великом разнообразии живых существ, можно посмотреть на собравшихся здесь людей. С одной стороны, мы видим очевидные различия между мужчинами и женщинами; есть и другие различия: внешние и т. д.

Мы сами творцы собственных страданий. По этой причине очень трудно найти людей высокопоставленных, облеченных властью, например царей или мировых лидеров, которые были бы свободны от страдания или от пяти ядов. Таких людей трудно найти даже среди лам. Величайшие ламы действительно непостижимы; но остальные люди в большинстве своем испытывают страдания и подвержены влиянию пяти ядов. Как бы вы ни были могущественны или богаты, привлекательны или красивы, это не дает основания кичиться своим положением. Если человек преисполнен самомнения, это только приведет его к бесчестью. Если вы облечены большой властью, подобно президенту или царю, и будете этим кичиться, хотя всё еще подвержены страданиям и воздействию пяти ядов, это только приведет вас к бесчестью. Если же духовные учителя со временем начинают считать себя исключительными, то они тоже допускают большую ошибку.

Все упомянутые выше примеры могут привести к бесчестью, если вы не будете осмотрительны. А чтобы быть осмотрительным, нужно проверять свой ум. Если вы не относитесь к этому добросовестно, вам грозит бесчестье. Даже если вы действуете под предлогом служения живым существам, из бескорыстных побуждений или во имя Дхармы, но не проверяете свой ум, то для вас есть большая вероятность уподобиться герою тибетской притчи, в которой говорится о человеке, которые внешне притворяется услужливым, а сам преследует личную выгоду. На словах вы бескорыстны, а в душе думаете только о себе. Если вы ступаете на этот неверный путь, то позорите себя самого и Дхарму. Выдавая свои действия за служение, а на деле стараясь свести всё к личной выгоде, вы в итоге нанесете вред собственным интересам.

Если вы пытаетесь обмануть людей, это может удаваться пару месяцев, но через некоторое время они разберутся. Будды и бодхисаттвы обладают всеведением, их вы никогда не сможете обмануть! Невозможно провести будд и бодхисаттв, охранителей Дхармы и разнообразных духов, составляющих их свиту.

Тем не менее, есть один человек, который становится жертвой обмана. Это вы сами. Если вы пытаетесь обмануть других, то будьте уверены: первый человек, которого вы обманываете — это вы сами. В результате вы остаетесь в проигрыше. Если вы считаете себя человеком сострадательным, самое важное — проверять, действительно ли вы обладаете состраданием. Поначалу это бывает очень трудно. Поскольку у вас сильна привычка цепляться за собственное «я», это препятствует состраданию. Поэтому проверяйте внимательно. Будды и бодхисаттвы отвергли склонность цепляться за собственное «я» и искренне трудятся на благо других.

Маленьким мальчиком я, бывало, обманывал своих духовных наставников, Я врал им и выдумывал всякие истории, а они слушали и говорили: «Надо же, надо же» — как будто восхищались всем, что я говорю. Мне казалось, что я их провел, а на самом деле они прекрасно понимали, что к чему. Просто они подшучивали надо мной. Позже в Индии я встречался с великими ламами, в том числе с Его Святейшеством Кармапой, Его Святейшеством Далай-ламой, Его Святейшеством Дуджомом Ринпоче и другими. Даже если такие ламы говорят: «О да, да», — будто соглашаются с нами и принимают неё, что мы скажем, то, обманывая их, мы позорим себя. В их видении всё сущее непостоянно. Они видят мир в свете десяти аналогий, говорящих, что всё подобно иллюзии, подобно отражению в зеркале и так далее. Некоторые из этих лам являются истинными мастерами Ати-йоги и живуг в состоянии Великого Совершенства. Суть в том, что, пытаясь обмануть других, вы сами остаетесь в проигрыше. В Индии и Тибете было множество людей, которые лгали великим ламам. Многие сановники ходили к Его Святейшеству Далай-ламе и рассказывали ему всякие небылицы, полагая, что им удалось его провести. На самом же деле они навлекали позор на

собственные головы. Будьте осмотрительны в своих речах. Важно никого не обманывать. С другой стороны, необязательно быть настолько честным, чтобы выбалтывать всё подряд, сообщая каждому, что вы видели или слышали и т. д. Так же не следует поступать. Иногда можно просто помолчать. Когда мы обозреваем шесть миров сансары и думаем, что именно мы всё это создаем, нам может казаться, что мы и вправду обладаем большим умом и могуществом. С одной стороны, это так, а с другой — нет. Осуждая других, мы говорим: «Он сделал это. Она сделала то. Они сделали это. Я прав, они так поступили». Мы испытываем некоторое удовлетворение, когда указываем людям на их ошибки и ставим их на место. Но мы позорим себя в глазах человека, который слышим, как мы порочим других. Такой человек увидит, что мы за люди: мы с упоением злословим о ближних. Похоже, мы невероятно сильны в умении создавать разные миры сансары.

РАЗМЫШЛЕНИЕ О ТОМ, КАК ТРУДНО ОБРЕСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ, ИСПОЛНЕННУЮ СВОБОД И ДАРОВАНИЙ

Если не размышлять о том, как трудно обрести человеческую жизнь, исполненную свобод и дарований, не будешь думать о Дхарме, поэтому такое размышление чрезвычайно важно. Если говорить о месте, ступай туда, где обитают насекомые, муравьи и другие разнообразные животные. Что касается позы, сядь скрестив ноги, руки сложи в мудре медитации.

Под «свободами и дарованиями» подразумевается восемь свобод и десять дарований", которыми мы наделены в настоя-

*восемь свобод: родиться не в аду, не голодным духом, не животным, не богом-долгожелем; не быть приверженцем ложных взглядов, не жить там. где не появлялись буы, не быть неполноценным, не родиться в глуши, где никогда не слышали учения Будды. Десять дарований: родиться человеком, родиться в срединной стране, обладать пиоценными органами чувств, не совершать крайне неблагие действия, обладать вой и преданностью, жить в мире, где являл себя Будда, где он давал 84 000 собраний учий. жить в эпоху, когда учение Будды процветает, когда есть учителя, передающие его учение, и благотворители.

щее время. Именно эта жизнь очень важна. Человеческое тело обрести очень трудно. Если говорить о теле, то в наши дни ситуация совершенно необычная. Сегодня женщины зачастую убивают собственных детей еще в утробе. Недавно одна американка утопила в озере машину и в ней двух своих детей. Люди были потрясены: они удивлялись, как можно такое сделать. Я же не вижу в этом ничего удивительного. Еще одна женщина сбросила своих детей с моста, и снова люди удивлялись: как .мать могла так поступить? На мой взгляд, в этом нет ничего удивительного. Некоторые женщины делают аборт по три-четыре раза. Если это такое обычное явление, то чему удивляться, если женщина убьет своего ребенка не сразу, а когда он немного подрастет? Велика ли разница?

Человеческая жизнь, которой мы наделены сейчас, может быть причиной достижения состояния будды. Она может быть причиной полезного служения другим и освобождения их от страданий. Это потенциальная возможность, которую мы получаем вместе с телом. Если рассмотреть качества состояния будды, они могут показаться удивительными. Это прекрасно, но необходимо осознавать, что наше нынешнее тело является причиной для достижения удивительных качеств, присущих состоянию будды. Точно так же, думая о бодхичитте, мы можем благоговеть перед любовью и состраданием, которыми наполнено это состояние ума. И снова, осознайте, что бодхичитта есть нечто такое, что можно развивать, пребывая в этом теле. Чтобы лучше понять драгоценность и редкость человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, просто вернитесь к Четырем мыслям, которые отвращают ум. Это возврат к азам, но, пока вы не усвоите их до конца, продолжайте к ним возвращаться.

Что касается ума, размышляй так: «Ах! Человеческая жизнь дана мне не навсегда. Будет очень трудно обрести ее потом, если сейчас я не наполню ее Дхармой. И к тому же недостаточно, чтобы человеческую жизнь обрел я один: ведь живые существа трех миров так долго блуждали в несчастливых уделах бытия! О, <как они нуждаются в> сострадании!»

Что касается речи, произноси нараспев следующие слова, и пусть они пробуждают твою внимательность: «Увы! Увы! Горе

мне! Человеческая жизнь дана мне не навсегда. Будет очень трудно обрести ее потом, если сейчас я не смогу освоить какую-нибудь Дхарму. Горе тем, кто рождается в трех несчастливых уделах бытия!»

Пробуди этими словами свою внимательность и размышляй так: «По всей необъятной вселенной, куда достигает пространство, живые существа стенают от мук в мирах ада; преты терпят обессиливающие их голод и жажду; а все животные, среди которых есть тигры, леопарды, черные медведи, бурые медведи, собаки, лисицы, волки, яки, козы и овцы, пожирают друг друга. В земле роются красные муравьи, черные муравьи, скорпионы, пауки и великое множество червей — все они убивают друг друга. В воде обитают неисчислимые водяные твари: рыбы, лягушки, личинки — они тоже убивают друг друга. А в небе летают ястребы, грифы, коршуны, соколы, воробьи, вороны, голуби, сороки, певчие птицы и прочие — и тоже убивают друг друга. Даже крылатые насекомые, которых множество и в воздухе, и на земле, пожирают друг друга живьем, издавая звуки боли».

В этом круговороте бытия есть общие виды страдания, которым подвержены все живые существа. Есть и особые страдания, имеющие отношение к разным мирам, в которых можно родиться. Вообще говоря, сила страдания, вид страдания и его продолжительность создаются нашими собственными действиями. Определяющим фактором является наша собственная карма.

Представь, что всё небо и вся земля движутся и сотрясаются, устрашающие и огромные. Затем размышляй так: «Я нахожусь меж ними на высокой скалистой вершине в полном одиночестве. Я один получил человеческую жизнь и вот-вот упаду вниз. Из множества обитателей адских миров, прет и животных я один получил человеческую жизнь. Эти исключительные нынешние обстоятельства — только результат везения или же созданы силой добродетели? Если теперь, получив то, что так трудно обрести, я бессмысленно пал бы обратно ни с чем, то там, внизу, мне пришлось бы испытать нестерпимые страдания. Какая потеря! Хотя теперь я получил то, что трудно

обрести, нельзя терять время, ибо теперь я наверняка скоро упаду. Как же лучше всего избежать падения? Где этот способ? О, горе мне! Как страшно!»

Искренне произнеси такие исполненные страдания слова: «О, как мне страшно! О, как мне страшно! В несчастливых уделах томится так много живых существ. И так редко удается обрести человеческую жизнь. Очень скоро и я попаду туда. То, что трудно найти, легко утратить. Что могу я сделать для освобождения? Если есть путь, я буду следовать ему».

Человеческую жизнь «трудно найти», но «легко утратить». Очень трудно создать причины, которые ведут к получению человеческой жизни, наделенной свободами и дарованиями. Но, получив, ее очень легко потерять. Есть множество причин, ведущих к ее утрате. Нужно принять очень твердое решение сделать всё возможное, чтобы снова получить человеческую жизнь.

Как и прежде, произнося эти жалобные слова, вообрази, что твой коренной гуру появляется в небе над тобой, делая мудру защиты. Представь, что он говорит тебе следующие слова: «Увы! Человеческая жизнь с ее свободами и дарованиями, которую так трудно найти, досталась тебе только сейчас, и она не постоянна. Скоро тебе суждено пасть в несчастливый удел бытия. Если сейчас не свершишь нечто чрезвычайно важное, потом будет очень трудно обрести человеческую жизнь. Взгляни, как многочисленны живые существа, чтобы понять, редко это случается или нет. Воспользовавшись этой человеческой жизнью, обрети состояние будды!»

Выражение «нечто чрезвычайно важное» подразумевает как собственные цели, так и удовлетворение нужд других. Бессмысленно не делать в этой жизни ничего для достижения обеих этих целей, а затем задаваться вопросом, есть ли надежда оказаться в такой же ситуации в будущем.

Как только услышишь эти слова, размышляй так: «Увы! Из такого множества существ я один получил человеческую жизнь, которую так трудно обрести. Теперь я освобожусь от страданий сансары, а потом освобожу всех живых существ там, внизу.

> Сейчас не время отвлекаться, ибо я быстро приведу их к состоянию будды». Как только с помощью этих мыслей зародишь бодхичитту, представь, что сущность лучей света, исходящих из сердца твоего гуру, толкает тебя, заставляя мгновенно достигнуть мира Сукхавати. Далее бесчисленные лучи света исходят из твоего сердца и переносят в мир Сукхавати всех живых существ до единого. Взращивай глубокое сострадание ко всем живым существам.

Это словно сигнал побудки, который призывает: «Посмотри, что тебе нужно сделать прямо сейчас; взгляни на свои нынешние возможности». Мы нередко видим людей, которые говорят, что хотят трудиться на благо других живых существ и действуют бескорыстно. Но, пытаясь помочь другим людям, они на деле не помогают даже себе. Они всё еще в плену собственных заблуждений. Это всё равно что слепой вел бы другого слепого. Пока не освободите собственный ум от клеш, у вас нет особой возможности с пользой служить другим. Возможно, кто-то согласится: если сейчас действительно сосредоточиться на помощи другим, это будет походить на попытку слепого вести слепых. На самом деле нужно стараться помогать другим. Я не говорю, что стараться помогать другим — плохо. Это прекрасно. Но иногда помощь, которую мы можем предложить сейчас, бывает совершенно неудовлетворительной, как качественно, так и количественно. Поэтому вот вам мой совет: нужно смотреть, не можем ли мы оказать другим более реальную и полезную помощь.

В качестве иллюстрации можно привести историю об одном великом тибетском ламе. Его посещали разные ламы, и он их принимал. Как-то раз он спросил одного из посетивших его монахов, что ему известно о неком ламе. Монах сказал:

— О, он делает большую работу: строит ступы, печатает книги по Дхарме и открывает монастыри и храмы.

Выслушав это. лама сказал:

— Это хорошо, разве не прекрасно практиковать истин ную Дхарму?

В другой раз он спросил о другом ламе. Монах отвечал-.

— О, он творит добрые дела: он проповедует Дхарму, и у него много учеников.

Лама сказал:

— Это очень хорошо, но как прекрасно практиковать ис тинную Дхарму.

В следующий раз он спросил о третьем ламе. Монах ответил:

— О, он живет в полном уединении и читает мантры.

Старый лама сказал:

— Это очень хорошо, но как прекрасно практиковать ис тинную Дхарму.

Наконец он спросил о четвертом ламе. Монах ответил:

— А, этот! Он сидит, накрыв голову плащом, и всё время плачет.

И старый лама сказал:

— О, он практикует истинную Дхарму.

Не подумайте, что тот человек впал в хроническую депрессию. Он плакал из сострадания. Если вы действительно хотите служить благу других, такое подлинное сострадание необходимо, а еще нужна подлинная мудрость. Это дает возможность служить другим с пользой, по-настоящему. Если же нам недостает сострадания и мудрости и мы лишь делаем вид, что стараемся служить другим, то, вполне вероятно, всё закончится служением собственным эгоистичным интересам, хотя внешне мы создаем видимость чистого альтруизма.

Можно привести другое сравнение: с пауками, плетущими паутину. Кажется, что они создают нечто красивое и затейливое, а на самом деле только и ждут, как бы поймать и съесть каких-нибудь насекомых. Подобная опасность подстерегает пас всякий раз, когда мы начинаем смешивать Дхарму с мирскими вещами, такими как восемь мирских интересов. Если ведешь себя, как паук, плетущий паутину, то в конце концов попадешь в нее сам.

> В таком духе непрерывно размышляй о трудности обретения человеческой жизни. Твой туру тоже должен подробно объяснить, почему так трудно обрести человеческую жизнь. В *Бодхи-саттвачарьяватаре* говорится: «Эти дарования и свободы, которые столь трудно получить, обретены и приносят людям благо. Если не сумеешь осознать эту счастливую возможность, разве сможет такой случай представиться снова?»

А в сутре сказано: «Хотя есть вероятность, что брошенные об стену горошины пристанут к ней, все они падают на землю. Точно так же, чтобы увидеть, как трудно получить (человеческое рождение), посмотри на число живых существ».

И еще: «Шарипутра спросил Бхагавана: "Бхагаван, сколько существ находится в аду? И сколько есть прет, животных, асур, богов и людей?" Бхагаван ответил: "Шарипутра, число тех, кто находится в аду, огромно, как земля; прет столько, сколько песчинок в городе, построенном из песка; животных столько, сколько зерен идет на изготовление спиртного; полуботов столько, сколько снежинок в снежной буре; а богов и людей столько, сколько пыли может уместиться на кончике ногтя"».

Поэтому нужно понимать, что родиться человеком очень трудно. В одной сутре говорится: «Облик будды встречается редко, и получить его трудно. Также очень трудно родиться человеком. Таких друзей, такую веру и возможность слушать Дхарму можно не обрести даже за сотню кальп».

Если так трудно получить человеческую жизнь с се свободами и дарованиями, то само собой разумеется, что облик будды тоже очень большая редкость и обрести его чрезвычайно трудно. Под «друзьями» подразумеваются духовные друзья и святые существа: бодхисаттвы и другие, а под «верой» — такая вера, которая служит причиной пробуждения. Их «можно не обрести даже за сотню кальп».

Поэтому размышляй таким образом о трудности получения человеческой жизни с ее свободами и дарованиями, пока твой ум не отвратится от сансары. Если получить человеческую жизнь так трудно, необходимо во что бы то ни стало наполнить Дхармой ту уникальную возможность, которая представилась сейчас. Взращивай искреннее сострадание к тем людям, которые обрели полноценную человеческую жизнь, но прожили ее впустую. Если при виде этих мирских существ у тебя не возникает сострадание, значит, переживание <Дхармы> не возникло. Если же искреннее сострадание возникает. а воодушевление растет, переживание возникло. Если воодушевление не растет, медитация бессмысленна. Медитируй так три дня, а потом возвращайся.

Получить возможность прийти к Дхарме — всё равно что, обитая в голодном краю, вдруг оказаться на пиру. Если бы вы, придя на пир, ничего там не поели и снова отправились в свою пустошь, это было бы сладим безумием. Так и мы, неизмеримо долго блуждая в сансаре, теперь оказались в ситуации, где получили доступ к причинам, позволяющим обрести просветление для себя и других. Было бы безумием упустить такую возможность.

Если, видя, как другие творят зло, вы отвечаете завистью, гордостью, гневом и т. п., то вам всё еще недостает подлинного переживания Дхармы. Если же возникает искреннее сострадание и возрастает упорство[19], такое переживание возникло. Это знаки того, что Дхарма действительно возникла в вашем потоке ума. Чтобы такое искреннее сострадание возникло, сосредоточьтесь на том, что другие испытывают радость и страдания так же, как и вы, и что все мы продолжаем страдать, потому что не ведаем истинных причин страданий и истинных причин счастья.

Когда люди слышат об Ати-йоге, Великом Совершенстве, глаза у них расширяются и они начинают слушать очень внимательно. А когда мы переходим к теме редкости и драгоценности человеческой жизни, они проявляют безразличие. Такое отношение не приносит пользы. Когда же дело доходит до взращивания Четырех мыслей, отвращающих ум, мы склонны прикрыть эту тему, как кот прикрывает свой помет песком. Настало время раскрыть эти учения и применять их. В современном мире пожилые люди часто стараются скрыть свой возраст-. Им нравится, когда другие говорят: «О, вы так молодо выглядите». Всё это обман. Они не молодые, а старые. Что им нужно делать, так это готовиться к смерти.

В практике Дхармы очень часто бывает, что самой большой помехой для нас становятся друзья и близкие. С одной стороны, духовные друзья могут быть самыми большими нашими помощниками, но они же могут мешать практике. Даже наши взаимоотношения с духовным учителем могут стать помехой для практики. Если постоянно думать: «Учитель сказал это», «Учитель сказал то», — это становится препятствием. Поэтому отношения с учителями и друзьями

могут способствовать накоплению причин для рождения в более низких мирах. Как минимум, старайтесь не мешать друг другу в духовной практике. Если можно помогать друг другу, это прекрасно, но в любом случае будьте осмотрительны, чтобы не мешать друг другу. В Индии, Тибете и Соединенных Штатах я видел много случаев, когда в духовной практике друзья становились друг для друга помехой. Суть в том, что на самом деле каждый отвечает сам за себя. Нужно быть самому себе хозяином и проявлять твердость характера. В мирских делах мы бываем упрямы как ослы, а теперь пришло время проявлять упрямство и характер и в отношении Дхармы!

Здесь и сейчас нам выпала редчайшая возможность практиковать Дхарму. Прямо сейчас мы оказались на большом пиру Дхармы. Большая ошибка считать себя каким-то особенным и думать, что практиковать ее должен кто-то другой, а не вы. Я слышал, как в Тибете люди подходят к Дхарме именно так Некоторые ламы говорят: «Мне это не нужно, а вы должны так делать». Но таких людей можно спросить: «Вы действительно способны преодолеть свои клеши и источники страдания?» Чаще всего они просто выказывают собственное самомнение и глупость.

> Размышляя так о трудности получения человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, ты в будущем родишься человеком, освободишься от привязанности к этой жизни, не будешь думать ни о чем, кроме Дхармы, и в конце концов станешь буддой. Практикуй же так! Медитация о трудности Обретения человеческой жизни, исполненной свобод и дарований — второй тун в тексте «Естественное освобождение С помощью созерцания: практические наставления по бардо».

РАЗМЫШЛЕНИЕ О СМЕРТИ И НЕПОСТОЯНСТВЕ

> Если не думать о смерти и непостоянстве, в потоке ума не возникнет понимание, что нельзя тратить время впустую. Еслa в потоке ума не возникнет понимание, что нельзя тратить время впустую, впадешь в лень и апатию и не будешь думать о Дхар-

> ме. Ты станешь заниматься делами этой жизни и позволишь себе праздность и самодовольство. Если умрешь в таком скверном состоянии, твоя драгоценная человеческая жизнь будет растрачена впустую, поэтому размышлять о смерти и непостоянстве чрезвычайно важно. Как только в твоем потоке ума возникнет понимание непостоянства, у тебя не останется времени для праздности. Если искренне памятовать о смерти, Дхарма возникнет сама собой. Так размышляй же о непостоянстве.

С одной стороны, можно сказать, что все мы знаем: нам суждено умереть. Это не новость. Однако мы не сознаём, что предсказать время нашей смерти совершенно невозможно. Мы не вполне понимаем реальность собственной смерти. В качестве примера человека, который действительно понял значимость смерти, вспомните историю о практиковавшем медитацию йогине, который жил в пещере. Рядом с входом в пещеру, где он практиковал, рос колючий кустик. Однажды, когда йогин выходил за водой, он оцарапался о куст и подумал: «Надо бы срубить этот куст, чтобы он не царапал меня каждый раз, когда я вхожу и выхожу». Как только у него возникла эта мысль, он подумал: «Да, но зачем тратить на это время, если, может быть, я раньше умру? Пожалуй, у меня нет на это времени». Постепенно колючий кустик разрастался всё больше и больше и царапал йогина каждый раз, когда тот выходил. Он не раз думал: «Надо бы его срубить», по каждый раз его останавливала мысль: «У меня нет на это времени». Так повторялось снова и снова, и в конце концов йогин стал сид-дхой, а колючий кустик стал огромным колючим кустом. Так оба доросли до зрелости. С одной стороны, можно сказать, что колючий куст был помехой, создавал неудобство. С другой стороны, он напоминал йогину о непостоянстве и таким образом помогал ему в практике.

Подход, о котором рассказывает эта история, очень отличается от распространенного в наше время, когда люди думают: «Практиковать Дхарму очень важно, но у меня так много других важных дел!» Такое отношение показывает, что мы еще не постигли реальность страдания. Мы еще недостаточно

размышляли о важности человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, и не прочувствовали реальность непостоянства. Вмесго этого, при таком настрое ума мы цепляемся за непостоянное как за постоянное и за неустойчивое как за устойчивое. В результате такого легкомысленного отношения мы не находим времени для практики Дхармы, вследствие чего не достигаем освобождения. Дхарма же, на которую мы находим время, оказывается ненастоящей.

Усвоив такое отношение, люди через некоторое время обнаруживают, что, вопреки ожиданию, не продвигаются в духовной практике. Тогда они обычно делают вывод: "Значит, буддизм не очень действен". Проблема не в том, что учение Будды не действенно, а в том, что не действен наш подход к практике. Если вы не знаете, как принимать лекарство, или не принимаете его вовсе, то вывод, что лекарство не помогает, будет необоснованным. Проблема в том, что вы не знаете, как принимать эликсир Дхармы, а с ней связана другая проблема: вы подвержены гордости и привязанности к собственному «я». Когда преобладают эти состояния ума, мы как будто воображаем себя на большой высоте, откуда смотрим на Дхарму сверху вниз. Если мы сможем сделать наоборот и поставить свое «я» ниже Дхармы, то естественно получим хорошие результаты.

Цель этой практики — обуздать собственный поток ума. Повсюду, особенно на Западе, очень распространено такое мнение: как только вы становитесь буддистом, это должно вызвать какую-то удивительную перемену, скажем, внезапно превратить вас в бодхисаттву. Так не бывает никогда и нигде. Например, когда вы поступаете в школу, то не становитесь сразу доктором или еще кем-нибудь: это происходит постепенно. Однако люди, не понимая этого, иногда говорят про кого-то: «Уже много лет, как он стал буддистом. Как же он может так поступать?» Вес эти «много лет» — не такой уж большой срок. Мы усиливали свои клеши на протяжении многих жизней. Теперь мы имеем дело с настоящим океаном клеш. Практиковать Дхарму много лет — это очень хорошо, но не ожидайте необычайных, радикальных изменений, даже если вы практикуете уже давно: изменения происходят посте-

пенно. Это ошибка — ожидать удивительных изменений, если вы становитесь буддистом и некоторое время практикуете Дхарму.

Даже если вы уже давно стали буддистом, ошибки могут сохраняться. Нужно продолжать практику в том темпе, который вам подходит. Разве буддизм виноват в том, что какой-то буддист, практикующий уже много лет, всё еще совершает дурные поступки? Думаю, что нет. Это просто человеческие недостатки, средства для избавления от которых предлагает учение Будды. Вины буддизма здесь не больше, чем, скажем, вины христианства в том, что некоторые христиане, исповедующие эту веру много лет, тоже совершают те или иные ошибки. Я считаю, что это не недостатки христианства, а обычные человеческие недостатки. Это справедливо и для индуизма, и для других религий.

Мнение, будто духовная практика, в частности практика буддизма, дает мгновенный результат, ошибочно. Небуддисты ошибаются, когда ожидают от буддистов очень быстрого, поразительного духовного прогресса. Людям, которые ожидают этого от других и оценивают их достижения, следует проверить это на себе. Попробуйте, и увидите, легко ли стать бод-хисаттвой мгновенно, просто щелкнув пальцами.

Очистим мы свой поток ума или нет, зависит от практики Четырех мыслей, которые отвращают ум, и от размышления о Четырех Благородных Истинах. Эго решающее условие для очищения ума. К тому же именно благодаря этим размышлениям зарождается бодхичитта. Будь это подлинная бодхи-читта или лишь некое ее подобие, она возникает в результате таких медитаций. Аналогично, степень нашей веры в Будду, Дхарму, Сангху и т. д. зависит от понимания Четырех мыслей, которые отвращают ум, и от понимания Четырех Благородных Истин. Если вам недостает этого понимания, у вас нет основы для практики Дхармы.

Что касается кенпо, тулку, лам, монахов, учителей и т.д., то, если такие люди действительно обладают бодхичиттой, это говорит о том, что они уже достигли глубокого понимания Четырех мыслей, которые отвращают ум, и Четырех Благородных Истин. Если у них есть такое понимание, это

означает, что у них нет привязанности к собственным интересам и неприязни к другим. Это подразумевает также, что у них есть сострадание и вера. Несмотря на то, что есть ламы, учителя, кенпо, тулку и т. д., обладающие такими качествами и такой чистотой, нам очень трудно это увидеть и в этом удостовериться. Зато мы склонны замечать недостатки. Поскольку в нас самих есть недостатки, мы норовим видеть недостатки в других. Поэтому, доведись нам даже встретить чистого человека, нам было бы очень трудно признать такого человека чистым. Например, явись сейчас пред нами Будда Шакьямуни, мы, скорее всего, сумели бы и в нем найти изъяны. Или, войди сейчас в дверь Падмасамбхава, мы, понаблюдав, как он себя ведет, могли бы решить: «Ну и плейбой!» А про Будду Шакьямуни сказали бы: «Это скинхед!» У нас есть такие готовые умопостроения. Это проекции наших собственных недостатков. Если мы можем видеть изъяны в совершенно чистых существах, то, само собой, буквально зациклившемся на недостатках других людей, у которых действительно могут быть кое-какие слабости. Слухи плодятся и множатся. Например, некоторое время назад ходила история, будто у Его Святейшества Далай-ламы есть подруга, западная женщина, что, конечно же, является абсолютным вымыслом. Похоже, Его Святейшество никогда даже не видел ту женщину. Тем не менее, такие слухи ходили: не то их распускали коммунисты, не то виной было соперничество между школами. Поливать грязью свойственно и коммунистам, и сектантам, и политикам. Но суть в том, что каждый из нас должен освобождаться от собственных недостатков. Его Святейшество и любой другой здравомыслящий человек смотрят на людей, распускающих такие слухи, с состраданием.

Недостатки других людей — не наше дело, и нам не нужно о них заботиться. Самое важное для нас — сосредоточиться на Четырех мыслях, которые отвращают ум, потому что они действительно помогают освободить себя и других. Нужно избавиться от легкомысленного отношения, подразумевающего, что наше время неограниченно, и изменить ум так, чтобы у нас не было времени на восемь мирских интересов. Когда в тексте говорится: «Вы станете заниматься делами

этой жизни», — имеются в виду именно восемь мирских забот. Разве не было бы большой утратой упустить возможность практиковать Дхарму и затем просто потерять ее без следа? Укради у вас кто-то тысячу долларов, вы бы думали: «О, как много я потерял! Какая утрата! Какая трагедия! Какой ущерб!» Сейчас у нас есть наша жизнь, которая может служить причиной радости и в этой жизни, и в будущих, и всё же мы не ставим эту возможность так же высоко, как деньги. Более того, иногда мы даже помогаем друг другу тратить время впустую: совершаем неблагие дела и т. д.

Иногда попасть в Дхарму — всё равно что подойти к двери, не имея ключа, и недоумевать: «Как же мне войти?» Благодаря размышлению о смерти и непостоянстве дверь Дхармы открывается сама собой.

> Медитируй в таких местах: отправься в одиночку, без спутников, в отдаленную местность, где нет прохожих, в неприветливое, наводящее уныние место, где твоими спутниками будут мрачные нагромождения отвесных скал и осколки валунов, где ветер шуршит в траве, где солнце скатывается с неба и горные реки с грохотом низвергаются вниз. Или же ступай на кладбище, где повсюду валяются человеческие тела и остатки ног, рук, плоти, костей и кожи, где воют шакалы, расхаживают вороны, ухают совы, стонет ветер, а лисицы и волки терзают трупы. Ступай в одиночку в такое место — наводящее ужас и уныние, жуткое и путающее. Или, если это невозможно, вообрази такое место. Это место — совершенно особое: если отправиться туда и медитировать там, понимание непостоянства возникнет само собой. Так что это очень важно.

Здесь на Западе, мы часто восхищаемся закатами и т. д. Но на закат можно посмотреть и по-другому: просто как на еще один знак того, что жизнь проходит. И кладбища в Америке — это, как правило, очень приятные и красивые места, где много цветов и т.д. Если вы действительно захотите найти что-то более похожее на кладбища, упомянутые в этом тексте, поезжайте в Индию.

> Добравшись до такого места, сядь скрестив ноги и охвати колени руками или же прими позу отчаяния, как объяснялось

выше. Успокой ум и искренне размышляй так: «О ужас! Если посмотреть на внешний мир, он не вечен. С каждым мигом времена года минуют. Лето и зима, осень и весна постепенно проходят, сменяя друг друга. И даже в течение одного этого дня утро, день и ночь проходят, сменяя друг' друга. Время ни на миг не останавливается, оно уходит. Существа, обитающие во вселенной, не вечны. Мои отец и мать, старики и старухи, земляки, соседи, товарищи-сверстники и все враги и друзья тоже не вечны: они умрут один за другим. На разных этапах жизни: в младенчестве, детстве, зрелости, старости и до самой смерти — люди ни на миг не остаются теми же самыми, но меняются и постепенно уходят. Все живые существа, которые родились, приближаются к смерти. Есть такие, кто был жив в прошлом году, но умер в этом, такие, кто был жив в этом году, но умер вчера, и такие, кто утром был жив, а к вечеру умер. Все по природе не вечны. Скоро и ко мне придет смерть. Так, сменяя друг друга, быстро проходят годы, месяцы и дни. Есть ли у меня причины остаться в этом теле до следующего года? Да что там следующий год! Раз нет никакой уверенности в собственной жизни, кто знает, не умру ли я завтра или послезавтра? Поскольку нет никакой уверенности, когда придет смерть, пет времени жить, как прежде. Если моя жизнь иссякнет в праздном времяпрепровождении, какой это будет утратой! Я уверен в неизбежности смерти. Хотя я еще не умер, никому не удалось избежать смерти, так что смерть неминуема. Поскольку тело — совокупность составляющих, смерть, опять же, неминуема, и поскольку эта жизнь проходит, не оставляя ни мгновения, смерть неминуема. Как поток, текущий с крутого склона, или как животное, которого ведут на бойню, я неуклонно приближаюсь к смерти».

Даже в течение часа можно видеть, как уходят минуты. По мере того как человек растет, его называют младенцем, затем ребенком, подростком и т. д. Всё это наименования процесса изменения, движущегося к смерти. Сейчас все мы живы, но каждый из нас умрет и станет трупом. В известном смысле мы и сейчас будущие трупы, поэтому наше окружение вполне можно назвать кладбищем. А потому нужно ли ехать куда-то

еще? В Ваджраяне шесть типов сознания рассматриваются как кладбище. Белый Дом в Вашингтоне, округ Колумбия — одно из кладбищ, и Потала, дворец Его Святейшества Далай-ламы в Лхасе — тоже кладбище.

Когда в тексте говорится «жить, как прежде», это означает сохранять прежние привычки, связанные с неблагими действиями: тремя действиями тела, четырьмя речи и тремя ума.

Хотя смерть неизбежна, время смерти непредсказуемо. Поскольку нет никакой уверенности, что моя жизнь продлится сколь угодно долго, время смерти непредсказуемо. Кроме того, время смерти непредсказуемо потому, что есть очень много обстоятельств, ведущих к смерти. И еще время смерти непредсказуемо потому, что тело не имеет никакой сущности. А посему нет времени, чтобы растрачивать годы впустую.

Когда я начну умирать, никто не сможет меня удержать, никто меня не спасет, никто мне не поможет. Когда придет смерть, мне не поможет богатство, которое я накопил; когда придет смерть, мне не помогут дети, жена и собравшиеся родственники; когда придет смерть, мне не поможет даже собственное тело. Тело придется оставить, его сожгут, и оно превратится в пепел. И даже этот пепел ветер унесет в неизвестном направлении.

Богатство, которое я накопил, придется оставить, и я не смогу взять с собой ни единой иголки. Мне придется расстаться со всеми собравшимися родственниками, ибо теперь мне предстоит долгий путь, па котором я с ними больше не встречусь. Я не смогу взять с собой ни одного спутника. Подходит время, когда мне придется беспомощно идти в одиночестве, без спутников, так разве есть у меня время, чтобы оставаться безразличным? Разве есть у меня время для дел этой жизни? Отныне я буду практиковать добродетель и прямо с сегодняшнего дня отвергну пороки. Тогда при встрече со смертью ум мой будет безмятежен, а после я приду на путь. С) горе мне! С), как мне страшно!

Когда придет смерть, вам не поможет даже Амитаюс, Будда Долгой Жизни. А если уж он не сможет вам помочь, то кто тогда сможет? Даже люди, обладающие большой властью и

влиянием, не смогут ничего сделать, чтобы удержать вас от смерти. В момент смерти вам не поможет даже миллион долларов. Даже если у вас множество жен и все они красавицы, это вам не поможет.

В Индии и в других местах мертвецов принято сжигать. В Тибете трупы очень часто разрубали и отдавали на съедение стервятникам. Здесь, в Америке, больше распространен обычай хоронить трупы в земле, так что они становятся пищей для червей. Независимо от того, что вы делаете с телом, оно в конце концов разлагается. Даже если вы накопили всё богатство мира, вы не сможете взять с собой ничего. Обычно у вас развивается сильная привязанность к своей собственности, и таким образом вы накапливаете причины для более низкого рождения. Однако после смерти вы не сможете взять с собой ни «единой иголки». Прямо сейчас мы случимся в дверь смерти.

> Размышляя в таком духе, произнеси многократно скорбным голосом такие слова, чтобы они живо пробудили твою внимательность: «Увы! Увы! Горе мне! Всё составное непостоянно. Дни и ночи крадут мою жизнь. Время смерти невозможно предугадать. Какое счастье, что я еще не умер! Но теперь смерть вот-вот придет».

Для существ, пребывающих в одном из несчастливых уделов бытия, смерть может быть не такой уж плохой перспективой. Она может быть даже предпочтительной, потому что принесет освобождение из этого ужасного мира. Я знаю людей, которые провели много лет в тюрьме, где их пытали и жизнь была непрерывной чередой мучений. У меня создалось впечатление, что такие люди действительно ждут смерти, потому что она положит конец их страданиям. Но если их жизнь не была добродетельной, избавление от нынешних страданий может привести только к еще большим страданиям. Никакой гарантии нет. С другой стороны, если их жизнь в целом была добродетельной, то для них умереть в тюрьме было бы не так уж плохо. Как правило, остальные люди, которые не находятся в концентрационных лагерях и не подвергаются пыткам, боятся смерти.

Произнося эти слова, живо пробуди свою внимательность, мысленно представь следующее. Я оказался в какой-то местности, не имея никакого представления, где нахожусь. Это место обращено на север. Здесь темно. Людей не видно и не слышно их голосов. С гор с грохотом низвергается вода. Воет ветер. Шуршит трава. Солнце закатывается за горные вершины. Скалистые горы переливаются фиолетовым. Кричат вороны. Я попал в это место, не имея представления, где нахожусь. Рядом нет ни друга, ни спутника. Я никогда не был здесь прежде. Приходится блуждать наугад, не зная, куда направить стопы. Я говорю такие слова: «Увы! Горе мне! О ужас! Увы! Горе мне! О ужас! Без единого спутника я брожу один в пустынном краю. Не представляю, куда мне идти. Где моя родина? Где мои отец и мать? Где мои дети и имущество? Когда я вернусь в родной дом? Увы! Горе мне! Я в глубокой тоске». Произнося вслух эти слова, я бесцельно блуждаю наугад. Потом подхожу к краю ущелья и падаю вниз. Через некоторое время, размахивая руками, я хватаюсь за пучок травы на поверхности скалы. Крепко вцепившись в него, я дрожу от страха. Гляжу вниз: там бездонная пропасть. Гляжу вверх: вижу небо. Скала гладкая как зеркало и бесконечная. Завывает ветер. И вот, когда я попал в столь бедственное положение, из трещины в скале, что справа от пучка травы, вылезает белая крыса; она отгрызает от пучка травинку и уносит. Из трещины в скале, что слева от пучка травы, вылезает черная крыса; она отгрызает от пучка травинку и уносит. Обе делают это поочередно, так что пучок травы становится всё меньше и меньше. У меня нет никакой возможности справиться с этими крысами, и я в ужасе жду смерти. Трясясь от страха, я думаю: «Вот и пришла смерть. Бежать некуда. У меня нет Дхармы, потому что в прошлом я не думал о смерти. Я боюсь места, в которое попал. Мне никогда не приходило в голову, что я умру сегодня, но теперь смерть быстро настигнет меня. Отныне и навсегда мне придется расстаться с родиной, детьми, имуществом, родными, соотечественниками, соседями, соучениками и друзьями; я никогда не встречусь с ними снова. Имущество, которое я накопил, придется оставить; отныне я должен отправиться в долгий путь в незнакомые края, которых никогда не видел прежде. О, как мне

освободиться от этого страха? Где есть такое средство? Что мне делать? О ужас!»

Крысы, отгрызающие травинки, символизируют дни и ночи, обгладывающие отпущенный нам срок жизни. Если, имея полную возможность практиковать Дхарму, мы не используем это преимущество, то причина в том, что мы не думаем о смерти.

Думая так, отчетливо произнеси вслух следующие слова: «О, как мне страшно! О ужас, смерть близка! Смерть придет совсем скоро. Я должен уйти один, без спутников. Мне предстоит дальний путь. Придется идти в незнакомое место, через высокий перевал. Что мне делать, дабы освободиться? Если есть такой способ, я всё сделаю. О, как мне страшно!» Восклицая так, представь в небе над собой своего коренного гуру на лотосе и луне, с дамару и колокольчиком в руках. Он танцует, на нем шесть видов костяных украшений. Представь, что он говорит тебе: «Увы! Это составное тело непостоянно и скоро распадется. Четыре времени года непостоянны, они уходят сменяя друг-друга. Старые люди, враги, друзья умирают и расстаются. Дети и взрослые меняются из года в год, из месяца в месяц, изо дня в день. Эта жизнь стремительно проходит, как поток, низвергающийся с крутой горы. Ты был глуп — жил, не зная, что умрешь. Ныне непостоянство и смерть уже на пороге. Нет никакой возможности избежать смерти. Взгляни на настоящее: есть ли какое-либо средство ее избежать? Не осталось времени, чтобы тратить его впустую — чти своего гуру!» Как только услышишь эти слова, думай так: «Увы! Прежде чем я встретился со смертью, у меня была возможность практиковать, но я до сих пор не практиковал Дхарму. Как я сожалею об этом! Теперь жить мне или умереть, знает драгоценный гуру. Если драгоценный гуру обладает состраданием, почему он не спасает меня из этой глубокой пропасти? Мой отец, драгоценный гуру, знает».

Если мы не практикуем Дхарму, то пожалеем об этом. Что вы об этом думаете? Вы думаете, что в тексте слишком много говорится о природе смерти и непостоянства? Разве это проблема буддизма, что он делает упор на смерти? Это не проблема буддизма, это наша проблема. Буддизм просто привлекает внимание к некоторым явным особенностям нашей жизни. Это наша проблема и проблема всех живых существ. Будучи живыми существами, мы подвержены смерти и непостоянству. Однажды в Лос-Анджелесе я давал учение на эту тему и о страданиях сансары в целом. Меня спросили: «Так буддизм посвящен именно этому? Только страданию? Это религия страдания?» Нет, это не особенность буддизма. Это описание самой природы нашей повседневной жизни. Если мы позволяем, чтобы над нашей жизнью властвовала привязанность, и не думаем о смерти, то естественным исходом будет такая смерть без надежды. Чтобы противостоять этому, пришло время заняться главными последовательными практиками: слушанием, размышлением и медитацией. Суть этого наставления — избавляться от клеш и взращивать добродетель.

Силою этого искреннего размышления просто зароди сильную веру и преданность и представь, что сущность лучей света из сердца гуру входит в тебя и одновременно пучок травы исчезает. Лучи света мгновенно поднимают тебя, и ты оказываешься в Сукхавати. Затем бесчисленные лучи света исходят из твоего сердца и переносят в Сукхавати живых существ трех миров, всех до единого. Усердно развивай в себе сострадание ко всем живым существам. Кроме того, гуру должен подробно объяснить тебе причины смерти и непостоянства. Так, размышляя о смерти и непостоянстве, зародишь чувство разочарования.

Короче говоря, как сказано в одной сутре: «Не сыщешь такого места, где составное было бы постоянно. Всё составное непостоянно, но не печалься, Ананда».

В Ланкаватара-сутре говорится: «Человеческая жизнь подобна потоку, стремительно низвергающемуся с крутой горы».

В Махаяна-йоге говорится: «Куда ни пойдешь, нигде не сыщешь места, где бы не было смерти, — ни на горных вершинах, ни в глубинах океана. Наше тело подвержено разрушению, как глиняный горшок. Оно всё равно что вещь, взятая в долг, и нет в нем ничего неизменного».

Тело — всё равно что вещь, взятая в долг у четырех элементов. Оно просто позаимствовано.

В *Уданаварге* говорится: «Одни умирают в материнской утробе, другие — едва родившись; одни умирают в детстве, другие — в старости, третьи умирают молодыми, четвертые — достигнув зрелости. Все они приближаются к смерти, и кто может быть уверен, что останется живым, хотя про него и говорят: «Этот человек молод»?»

Хорошо, если можно сказать: «Этот человек молод» или «Этот человек здоров». Тем не менее, где гарантия, что молодой и здоровый человек доживет хотя бы до завтра?

В одной из сутр сказано: «Подобно узнику, ведомому на казнь, мы с каждым шагом приближаемся к смерти».

Нагарджуна говорит: «Есть много причин для того, чтобы умереть, и совсем мало причин для того, чтобы жить. Даже те причины, которые способствуют сохранению жизни, могут превратиться в обстоятельства, ведущие к смерти. Поэтому всегда будьте усердны в Дхарме».

Часто бывает, что обстоятельства, которые должны способствовать сохранению жизни, превращаются в обстоятельства, ведущие к смерти. Например, бывает, что люди, стараясь победить болезнь, принимают лекарство, но в итоге это лекарство их убивает. Точно так же люди предпринимают другие действия, стараясь сохранить свою жизнь, но порой эти самые действия приводят их к гибели.

В сутре «Драгоценности царской короны» говорится: «Друзья, хотя наша жизнь непостоянна и стремительно истекает, как ручей, бегущий с крутой горы, глупцы этого не понимают, а неблагоразумные люди опьянены суетными желаниями».

Слова «суетные желания» конкретно подразумевают нашу привязанность к восьми мирским интересам, в том числе тщеславие и ощущение собственной важности, которые обычно возникают, когда мы чувствуем себя на седьмом небе.

В одной из сутр сказано: «Мара, ачадыка смерти, подобен врагу, который ждет в засаде. Рождение, старость, болезнь и смерть

подобны вращению колеса водяной мельницы. В этом мире нет никого — ни великого, ни скромного, ни бедного, ни богатого, — кто не попадет в лапы владыки смерти».

И далее: «Каждый из умерших в прошлом стариков только и делал, что наживал детей и имущество, но в следующих жизнях ни потомство, ни богатство не принесло им никакой пользы».

Из поколения в поколение люди, в том числе и наши деды, прадеды, прапрадеды и т. д., всю жизнь посвящали удовлетворению восьми мирских интересов, приобретению материальных благ, рождению и воспитанию детей и т. п. Так поступает каждое поколение, и каждое оставляет всё свое имущество и богатство следующему поколению. Эти приобретения не только не приносят никакой пользы во время смерти, но на самом деле могут причинить вред. Накапливая собственность, люди обычно совершают множество неблагих поступков. Так бывало в прошлом, так бывает и теперь. И в нашем поколении многие преследуют те же самые цели и закончат точно так же, как те, кто жил в прошлом. Мы тоже умрем.

Увидев упоминание о детях, кто-то может подумать: «У меня нет детей, так что ко мне это не относится». Если вы считаете себя такими умными, практикуйте Дхарму.

«Таким образом, поскольку мы не вечны и уходим, не останавливаясь даже на мгновение, то лениться некогда» — так, читая многочисленные выдержки из сутр и тантр, зарождай в себе разочарование. Размышляя о проблемах непостоянства и смерти, ты на практике поймешь, что всё в мире непостоянно. Твой поток ума успокоится, возникнет стремление к Дхарме и т. д.

Не следует удовлетворяться одним очень маленьким учением, нужно чаще подробно размышлять о многочисленных видах страдания в сансаре, а также о значении и неотвратимости смерти. Думайте об этом и так и этак и используйте множество источников, чтобы обогатить свое понимание и осознание этого. Все учения Будды, от высших учений Ати-йоги до самых начальных основ Хинаяны, предназначены для того, чтобы привести нас к освобождению. Тем не менее, многие

из вас просыпаются и слушают с большим интересом, только когда им дают учения Ати-йоги, или Великого Совершенства. Однако сначала необходимо сосредоточиться на предварительных учениях. Сперва нужно заложить хорошую основу, отвратив свой ум от сансары. Размышляйте о непостоянстве и о природе действий и их последствиях — законе кармы. Благодаря такой медитации будет создана основа для более высоких учений и методов, и тогда клеши: зависть, привязанность, неприязнь и т. д. — успокоятся.

Все восемьдесят четыре тысячи собраний учений Будды и, более конкретно, все шестьсот сорок тысяч тантр Ати-йоги, предназначены для того, чтобы защитить нас от страданий сансары. Эти страдания — не вымысел. Страдания, которым мы подвергаемся, и страдание, которое является природой сансары, нельзя считать незначительными или пустяковыми. Вот почему необходимо сосредоточиться на этом и осознать полную глубину и степень страданий, которые мы испытываем. Благодаря такому осознанию наша привязанность будет постепенно убывать. С ослаблением привязанности неприязнь тоже уменьшится. Именно в результате такого постепенного продвижения можно ожидать освобождения.

Вы можете спросить, нужно ли изучать все восемьдесят четыре тысячи собраний учений или все шестьсот сорок тысяч тантр Ати-йоги. Если у вас есть /тля этого время, стремление и способности, это полезно. Но, как правило, у нас нет на это времени, так что следует сосредоточиться на их сущности. Один из методов, позволяющий уловить сущность этих учений — обдумывать Четыре мысли, которые отвращают ум. Затем, если вы приступаете к практике Ваджраяны, необходимо получить учения Ваджраяны, посвящение и т.д. Вы созерцаете конкретное божество-йидама. Если вы хорошо созерцаете одного йидама, это становится ключом ко всем остальным. Поэтому вам не нужно заниматься множеством разнообразных практик. Преуспейте в одной, и это станет ключом к остальным. В учениях Ати-йоги вы найдете учение о пустоте, а понимание пустоты — основная причина достижения состояния будды.

Если желания этой жизни увеличиваются и ты не можешь оставаться в одиночестве, хотя и размышлял о непостоянстве, продолжай медитировать, пока переживание не возникнет. Это самая суть всей Дхармы. Если не добьешься успеха в этой практике, медитативное переживание не появится, поэтому важно ее осваивать. Благодаря ей любой человек с большими или малыми способностями достигнет освобождения, так что усердие в этой практике очень важно. Медитируй, пока не прольешь слезы сострадания при виде живых существ, которые забывают о смерти. Медитируй так в течение трех дней, а потом возвращайся.

В результате такой медитации ты в ближайшем будущем достигнешь безграничного счастья, а в конце концов станешь буддой. Практикуй так! Медитация о смерти и непостоянстве — третий тун в тексте «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по бардо».

Таковы три предварительные практики для обуздания потока ума. Для начала чрезвычайно важно достигнуть уверенности в этих трех упражнениях. Если не обретешь в них опору, то уклонишься во всевозможные прочие учения. Продолжай медитировать, пока осознание непостоянства не станет непрестанным и ярким, будто твое сердце пронзили стрелы этих принципов. Самайя.

Практикуй это! Пусть предварительные практики для обуздания потока ума не исчезнут, пока не иссякнет круговорот бытия. Эти предварительные практики для обуздания потока ума из текста «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по шести бардо» принадлежат к учениям традиции Чодже, духовного сына тертона Карма Лингпы. Благодаря этим наставлениям, которые записал Гуру Ньида Осер, пусть откровение Будды растет и процветает повсюду и во все времена, и да сохранятся они надолго.

Мангалам бхавату! (Да будет благо!)

2. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ПРИРОДЫ УМА: ЙОГА КОЛЕСНИЦЫ ТАЙНОЙ МАНТРЫ ВАДЖРАЯНЫ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ТУНОВ

Предыдущие учения были посвящены обычным предварительным практикам, а теперь мы переходим к необычным, или особым, предварительным практикам.

> Практикуя «Естественное освобождение с помощью созерцания мирных и гневных», хороню действовать в соответствии с этими предварительными методами для упражнения потока ума.

Следующую практику, написанную по-тибетски красивым ритмическим стихом, часто читают в монастырях Тибета. Мальчиком я слышал, как монахи ежедневно распевали ее рано утром. Они делали это, чтобы люди не спали слишком долго, причем пели они по-особому, очень мелодично.

> Увы! Горе мне! О счастливый сын благородного семейства! [20]
> Не поддаваясь влиянию неведения и заблуждения,
> Зароди силу воодушевления и вставай!
> С безначальных времен и до сего времени
> ТЫ крепко спал по вине неведения,
> Но теперь не спи: обрати тело, речь и ум к Дхарме.

Будь какая-то реальная польза в том, чтобы пребывать в вялости и бездействии, мы бы уже давно ее извлекли, потому что с безначальных времен накопили в этом деле большой опыт. Хватит — сколько можно! Полно спать, пора обратиться к Дхарме! Почему не следует долго спать, предаваться праздности и плыть по течению? С безначальных времен мы идем

на поводу у такой глупости, а в результате у нас развилась привычка скрывать собственные недостатки и указывать пальцем на недостатки других. Иногда мы видим чужие недостатки даже там, где их нет. Таким образом, мы продолжаем терпеть страдания рождения, старости, болезни и смерти.

> Разве ты не знаешь о страданиях рождения, старости, болезни и смерти? Даже сегодня нет обстоятельств, которые были бы постоянны. Пришло время с воодушевлением взяться за практику. Только сейчас есть возможность обрести вечное блаженство — Не время медлить.

Промедление — это бездействие, мысль: «Сегодня мне никак не выкроить время для Дхармы, но позже, когда обстоятельства будут более благоприятными, я непременно ею займусь. У меня есть более неотложные дела». Сейчас не время медлить: лучше сосредоточьтесь на сути практики, уделяя особое внимание Четырем мыслям, которые отвращают ум.

> Думай о смерти и доведи практику до победного конца.
> Уже не осталось времени, чтобы тратить его впустую,
> А обстоятельства, ведущие к смерти,
> Выходят за пределы воображения.
> Если не можешь достичь уверенного бесстрашия.
> Какой смысл в том, что ты жив?

При наличии бесчисленных обстоятельств, ведущих к смерти, наша жизнь подобна мерцающему на ветру пламени, которое в любое время может погаснуть. Особенно нет времени на то, чтобы по привычке искать недостатки в других и скрывать свои собственные недостатки. Цель Дхармы, прежде всего, в том, чтобы встретиться лицом к лицу со страхом смерти, а потом преодолеть его. Именно так можно обнаружить плод Дхармы. Если мы не можем двигаться в этом направлении, какова тогда цель жизни? Что придает человеческой жизни смысл? С таким же успехом мы могли бы родиться животными. Какая разница? Если мы не можем обрести такую уверенность с помощью практики Дхармы, значит, не осуществляем собственное благо и просто забываем о благе других.

Явления не имеют независимой сущности,
Пусты и свободны от умопостроений,
Как иллюзия, мираж, сновидение, отражение, город гандхарв
и эхо. Знай, что явления сансары и нирваны Подобны
десяти известным примерам иллюзорности, В том числе
отражению луны в воде, пузырю <на воде>,
обману зрения и призраку.

Боритесь с врожденной привычкой считать, будто вы сами и другие явления имеют независимую сущность. Все явления сансары и нирваны, в том числе и мы сами, подобны этим десяти примерам.

Явления по природе своей не рождены,
Они невечны и непрерывны, не приходят и не уходят;
Невещественные и не имеющие признаков,
Они непостижимы и невыразимы.
Настало время постичь эту реальность.

Нет никакой возможности полностью постичь то или иное явление с точки зрения трех времен: прошлого, настоящего и будущего — или как-нибудь иначе, посредством слов или мышления.

Намо гурубхья! Намо дэвебхья! Намо дакинибхья!
Увы! Увы! Непостоянные явления сансары —
Это неизбежный, бездонный океан кармы.
Сострадаю каждому существу, подверженному закону кармы!
Благословите нас, дабы океан страданий мог иссохнуть!

Посмотрев на собственную ситуацию в этом круговороте бытия, можно спросить: «Почему мы страдаем? Что это за бездонный океан кармы, который делает страдания неизбежными?» Причина их неотвратимости в том, что мы сами сделали их неизбежными. Совершая неблагие действия и держась за свое «я» как за что-то очень ценное, мы навлекаем на себя великий позор. Карма означает просто действие, но особенно действие, продиктованное обманчивым чувством наличия «я», объектов действия и т. п. Когда мы страдаем, необходимо

понимать, что, по сути, мы сами навлекли на себя страдание своими прежними действиями в этой жизни или в прежних. Поэтому нечего указывать пальцем на других и винить их в страданиях, которые мы испытываем.

Под «океаном страданий» имеется в виду, в первую очередь, океан наших клеш, поэтому молитва о том, чтобы океан страданий иссох, подразумевает исчерпание океана наших клеш. Чтобы осушить этот океан, необходимы такие практики, как слушание, размышление и медитация.

Когда умер Мао Цзэдун, Его Святейшество Далай-лама выступил по этому поводу перед большим собранием тибетцев и выполнил для Мао большой ритуал. Он сказал, что теперь, когда Мао ушел из жизни, к нему следует относиться с состраданием. Его Святейшество говорил о смерти Мао со слезами на глазах, испытывая великое сострадание к этому человеку. Он попросил тибетцев выполнить практику и посвятить заслугу от этой практики благу Мао. Что сделал Мао, чтобы заслужить такое внимание и сострадание со стороны Его Святейшества? Он систематически уничтожал в Тибете монастыри, статуи и тексты Дхармы. Он сделал всё возможное, чтобы уничтожить в Тибете даже представление о Будде и Дхарме. По отношению к тибетскому народу Мао осуществлял геноцид; главным образом по вине его политики людей постигли ужасные страдания. Пострадал не только тибетский народ, но и китайский. Мао и его режим стали источником величайших страданий. Когда мы слышим о человеке или правительстве, которые виновны в подобных страданиях, нашей естественной реакцией становится гнев. Когда на это смотрит Его Святейшество Далай-лама, он просто понимает, что такова была карма тибетцев и люди, совершившие такие ужасные, пагубные действия, достойны сострадания.

Когда мы по обыкновению кого-то осуждаем, говоря: «Это мой враг» или «Это плохой человек», — то таким образом создаем мысленные образы других людей. Думая так о других, мы собираем урожай собственных мыслей: что посеешь, то и пожнешь. Какой была реакция Его Святейшества на смерть Мао: ошибочной или благой? Это была благая реакция. Если в нашем потоке ума действительно созревает бодхичитта, то

возникающее ответное чувство — это реакция, свойственная истинному последователю Будды. Можете считать это наивным, но именно так должен реагировать буддист.

Существа, которые поражены неведением и кармой,
Гонимые жаждой счастья.
Совершают поступки, чреватые страданием.
Сострадаю каждому живому существу, неискусному в методах!

Каждое живое существо желает счастья, каждое хочет быть свободным от страданий. И всё же, как бы страстно мы ни жаждали плодов счастья и свободы от страданий, их не достичь, если не знаешь действенных методов для получения таких результатов. Существа, не ведающие об этих методах, достойны сочувствия.

Благословите нас, дабы клеши, карма и омрачения были
очищены! В этой тюрьме своекорыстных желаний и
двойственного
восприятия Мы подобны оленю, возвращающемуся к
ловушке, в которую
он уже попадал.

Если олень попал в ловушку, вряд ли он вновь окажется в ней: он учится на своей ошибке. В этом отношении мы глупее оленя, потому что, побуждаемые эгоистическими желаниями и двойственной привязанностью к "Я", снова и снова попадаем в одну и ту же ловушку. Многократно испытывая страдания, мы так и не можем научиться не попадать в ту же самую ловушку.

Сострадаю каждому существу, пребывающему в неведении
и заблуждении! Благословите нас, дабы мы могли спастись
из западни сансары! В шести неминуемых городах кармы [21]
Нас словно перебрасывает с одной лопасти мельницы
на другую. Сострадаю каждому существу в этом
неотвратимом
неминуемом круговороте бытия! Благословите нас, дабы
закрылись врага к рождению в шести
уделах!

Когда Будда Шакьямуни впервые повернул колесо Дхармы, он начал с того, что стал проповедовать Четыре Благородные Истины. Суть Четырех Благородных Истин в том, что они объясняют природу действий и их последствий и указывают, что следует избегать действий, ведущих к страданиям, и совершать действия, ведущие к прекращению страданий. Большинство людей не внимают этому совету. Все восемьдесят четыре тысячи собраний учений Будды посвящены этой же теме. После Будды его традиция знала много великих учеников, мудрецов и созерцателей, которые написали тысячи сочинений. В них тоже говорится, какие действия ведут к страданию и зависимости, а какие — к радости и свободе. Но большинство людей по-прежнему не слушает. И Падмасамбхава, придя в Тибет, учил тому, как избежать страданий и найти неизменное счастье. Двадцать пять его учеников и сто восемь тертонов снова показали путь к освобождению. Наши нынешние гуру тоже показывают нам, какой путь ведет к радости и какой — к страданию. Частенько мы считаем себя умнее этих наставников: мы думаем, будто знаем, что именно полезно людям и что поможет сохранить Дхарму. Поэтому мы находим разные оправдания тому, что не следуем советам наших гуру.

Великих просветленных можно сравнить со зрячими среди нас, слепых. Просветленные знают, чего нужно избегать и что нужно практиковать для нашего собственного блага и для блага других. Просветленные владеют двумя видами знания: качества и количества.[22] Их можно сравнить со взрослыми людьми, а нас — с детьми. И всё же мы склонны упрямо держаться за собственные взгляды и мнения. Говорят, что ослы очень упрямы, но с нами не могут сравниться даже ослы. Можно проверить, справедливо ли сказанное выше, необязательно принимать это слепо, как догму. Вместо того чтобы принимать всё на веру, можно понаблюдать свои реакции и убедиться самому Действительно ли мы увязли в старых привычках и отговорках?

Многие из нас брали различные тантрийские обязательства. Нам говорят, к чему приводит нарушение этих обязательств, как их хранить, какая польза от их соблюдения и какие неприятности влечет за собой их нарушение. Всё это

рассчитано на то, чтобы нам помочь. К сожалению, там, где дело касается взятых обязательств, люди зачастую даже не преследуют собственных интересов. Мы можем удивляться помехам и препятствиям, которые возникают в ходе нашей практики. Когда мы нарушаем свои обязательства или портим отношения с гуру, йидамом, охранителями Дхармы, дакини и т. д., в качестве немедленного воздаяния за наши неверные действия возникают препятствия и проблемы. Нас наказывают не гуру или будды, а охранители Дхармы. Они немедленно карают нас. Что же охраняют охранители Дхармы? Они стараются охранять нас от неблагих действий, вернуть нас к Дхарме, когда мы сбиваемся с верного пути. Страдания, вызванные такими препятствиями, охраняют нас от необходимости терпеть отдаленные кармические последствия наших проступков, такие, например, как рождение в несчастливых уделах. Именно в этом состоит задача охранителей, а действия, совершаемые нами в нарушение своих обязательств, — источник множества препятствий, которые мы встречаем в ходе практики. Поэтому, когда мы сталкиваемся с препятствиями, бессмысленно удивляться: «Почему это происходит со мной?» Лучше задумайтесь и поймите, как эти препятствия связаны с вашим поведением.

Есть два вида охранителей: немирские, или полностью просветленные, и мирские, или непросветленные. Последние — это просто существа, которые приняли на себя обязательство беречь учение Будды и защищать тех, кто следует этому учению. Именно мирские защитники наказывают нас за проступки.

Сколько бы мы ни видели страданий рождения, старости,
болезни и смерти, Мы не боимся, остаемся неустрашимы.
Пока мы отвлекаемся, наша жизнь, исполненная свобод
и дарований, истекает. Благословите нас, дабы мы не
забывали о непостоянстве
и смерти!

Мы так храбры перед лицом рождения, старости, болезни и смерти, что можно подумать, будто мы способны легко пе-

ренести эти страдания, а потому оправдываем пустую трату часов, дней, месяцев и лет.

Не зная, что всё непостоянное ненадежно,
Мы всё еще тяготеем к сансаре и цепляемся за нее.
Человеческая жизнь проходит в страданиях,
А мы жаждем радости.
Благословите нас, дабы мы смогли пресечь тягу к сансаре!

Как ученики, так и учителя могут всё еще тяготеть к сансаре, и вследствие этой привязанности нам не удается сеять подлинные семена радости.

Неодушевленный материальный мир не вечен: Его уничтожают огонь и вода. Живые существа одушевленного мира не вечны: [В момент смерти] ум отделяется от тела. Времена года: лето, зима, осень и весна не вечны. Благословите же нас, дабы из глубины сердца возникло разочарование!

Это краткий экскурс в буддистскую космологию, которая рисует процесс космической эволюции как сотворение мировых систем и их разрушение огнем, водой и т. д.

Прошлый и этот год, начало и окончание каждого времени года,
А также каждый миг дня и ночи — непостоянны.
Если мы поразмыслим над этим как следует,
То увидим, что смерть нас настигнет.
Благословите нас, дабы в практике мы достигли высот отваги.
Получить эту жизнь, исполненную свобод и дарований,
очень трудно, А потому сострадаем тем, кто не обрел Дхарму И
возвращается с пустыми руками, Пораженный недугом владыки
смерти. Благословите нас, дабы в уме у нас возникло понимание, Что
нельзя тратить время впустую! Увы! Горе мне! О Драгоценный
Сострадательный! Пусть Победоносный [23], наделенный милосердным
состраданием, Благословит нас прямо сейчас, дабы мы смогли
избавиться
от страданий шести уделов бытия!

На протяжении всей нашей жизни в сансаре будды не упускают нас из вида. Будды, бодхисаттвы и наши гуру объясняют нам природу сансары и метод освобождения от страданий. Дело не в том, что они не говорят нам об этом, а в том, что мы пренебрегаем их советами. Мы подобны людям, которые на восходе солнца поворачиваются лицом на запад, поэтому нет ничего странного в том, что солнце мудрости будд не светит нам в лицо.

ПРИХОД К ВНЕШНЕМУ, ВНУТРЕННЕМУ И ТАЙНОМУ ПРИБЕЖИЩУ

Кланяюсь и принимаю прибежище в гуру,
Которые всегда помнят о бесчисленных существах
Трех миров [24] и шести уделов бытия
В прошлом, настоящем и будущем.
Кланяюсь и принимаю прибежище в буддах,
Благословенных сугатах [25]>
Десяти направлений и четырех времен,
Первейших среди людей,
Одаренных десятью знаками
И символами духовного пробуждения,
Чьи просветленные деяния неистощимы
И обширны как пространство.

Принимая прибежище в Будде, нужно помнить, что вы принимаете прибежище не просто в Будде Шакьямуни, историческом Будде, но и в буддах прошлого, настоящего и будущего, пребывающих во всех десяти направлениях. Когда говорят о сугатах четырех времен, четвертое время — это то, которое полностью выходит за рамки времени.

Кланяюсь и принимаю прибежище в высшей Дхарме —
Дхарме абсолютной истины,
Свободной от привязанности к безучастному покою; В необратимом пути трех ян;
В текстах, кладах, устных передачах и наставлениях по практике.

Три яны — это Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. Тексты также называют *кама* (bka' ma), а клады — *терма* (gter ma). Термин «устные передачи» понятен, а более поздние созерцатели и ученые давали наставления по практике, связанные с текстами и терма.

Кланяюсь и принимаю прибежище в Сангхах —
В поле высших собраний,
Пребывающих на безошибочном пути;
В собрании арьев [26],
Совершенно свободных от загрязнений-клеш;
В бодхисаттвах, шраваках и пратьекабуддах —
Высших последователях откровения Победоносного.
Кланяюсь и принимаю прибежище в гуру,
Которые по самой своей природе суть будды трех времен,
Главы всех тайных, непревзойденных мандал,
С благословениями и состраданием ведущие всех существ.
Кланяюсь и принимаю прибежище в йидамах,
Дхармакая которых, нерожденная
И свободная от крайностей умопостроений,
Испускает ради блага мира мирных и гневных божеств,
Дарующих высшие и обычные сиддхи.

Отношения между нерожденной дхармакаей и эманациями мирных и гневных божеств подобны отношению солнца и исходящих из него лучей. Тому, кго действительно осуществил практику мирных и гневных божеств, они даруют высшие и обычные сиддхи.

Кланяюсь и принимаю прибежище в собрании дакини,
Которые благодаря силе сострадания
Движутся в пространстве дхармагы,
Даруя блаженство из высшей обители
И жалуя сиддхи тем, кто хранит свои самайи.

Дакини по тибетски -- *кандрома* (mkha' 'gro ma). *Ка* значит «пространство», *дро* — «идти», *гма* указывает на женский род. *Дакини* значит «шествующая в пространстве». В данном случае «пространство» подразумевает дхармату, абсолютную природу реальности. Дакини ведома эта абсолютная истина, они

живут и действуют, осознавая эту реальность, и никогда от нее не отступают. Таково происхождение слова *дакини* — они движутся в пространстве дхарматы, абсолютной природы реальности.

Все ли женские будды — дакини? Аспект мудрости любого будды — это дакини, а аспект метода будды олицетворяет *дака,* мужской эквивалент дакини. Если рассматривать божество и его супругу, то мужское божество воплощает аспект метода, а супруга — аспект мудрости.

Принимаю прибежище в исконно чистой сущности, природе
и сострадании, В изначальной чистоте, свободной
от умопостроений; Принимаю прибежище в
состоянии, свободном
от привязанности, которое запредельно разуму, В
природе великого, бескрайнего пространства
недвойственного совершенства.

В данном случае и тот, кто принимает прибежище, и то, в чем принимается прибежище, запредельны разуму, а также любому представлению о субъекте, противопоставляемом объекту.

Принимаю прибежище в непосредственной естественной
ясности, не облеченной в понятия, — Сущности пяти
изначальных самосовершенных кай, В ваджрной нити [27]
ясного света моего собственного *ригпа ',* В мандале *тигле "*
ясной и пустой абсолютной реальности
и ригпа. Принимаю прибежище в непрестанной,
естественно
созидательной Энергии вездесущего
Авалокитешвары —
В нескончаемых играющих лучах созидательной энергии ригпа,
Проявляющихся и несущих освобождение, Которые,
благодаря переживанию отсутствия понятий, Рассеивают тьму
в умах существ На протяжении трех времен, без начала или
конца.

'Тиб. rig pa: состояние чистого ежемгновенного присутствия. "
Тиб. thig le; санскр. *бинду.* шар. сфера.

Чтобы полностью понять смысл этих двух строф, нужно изучить более подробные учения Махамудры и Ати-йоги и особенно учения, посвященные стадиям *трегчо* и *тогал* практики Ати-йоги. Только тогда вы поймете, что подразумевают приведенные выше понятия.

Чем отличаются внешнее, внутреннее и тайное прибежище? Внешнее прибежище вы принимаете в своих гуру, а также в Будде, Дхарме и Сангхе. Внутреннее прибежище — в своем гуру, йидаме и дакини. И, наконец, тайное прибежище — это «принятие прибежища в переживании непривязанности, которое запредельно уму».

ЗАРОЖДЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ МАХАЯНЫ

Увы! Все явления пусты и не имеют сущности.
Пожалейте всех живых существ, неспособных это понять!
Чтобы эти достойные сострадания существа
Смогли обрести просветление,
Я посвящу свои тело, речь и ум благим делам.
Ради блага всех живых существ шести уделах бытия
Отныне и до тех пор, пока не обрету просветление,
Буду зарождать высшую бодхичитту
Не только для себя, но и для всех существ.
Пожалейте всех, кто, не зная Дхармы, губит себя
В безмерном океане страданий!
Чтобы привести к радости этих достойных сострадания существ,
Буду зарождать высшую бодхичитту.
Всем бесчисленным живым существам и мне
Изначально присуща природа Будды.
Буду зарождать выснлую бодхичитту,
Как махасаттва, дабы знать,
Что нам действительно присуща природа Будды.
Океан мирового круговорота бытия подобен иллюзии.
Ничто составное не постоянно.
Природа его пуста и не имеет независимой сущности.
Но дети, которые неспособны это понять,
Блуждают по двенадцати звеньям
Зависимого возникновения круга рождения.

Дабы те, кто увяз в трясине имени и формы.
Смогли обрести состояние будды, я посвящу
Свои тело, речь и ум благим действиям.

Пара «имя и форма» составляют одно из двенадцати звеньев цепи зависимого возникновения. В частности, «имя» подразумевает сознание, а «форма» — тело. Мы «увязаем в трясине имени и формы» из-за привязанности к сансаре. Таким образом, мы подобны слону, который любит купаться в болоте. Ему нравится прикосновение ила к коже, но постепенно он с головой погружается в ил и, потеряв опору, тонет. Слон попадает в такое положение, прежде всего, из-за привязанности к илу. Примером такого «увязания» служит и пчела, которую привлекает цветок, питающийся насекомыми. Влекомая запахом нектара, она летит к цветку, но, как только она в него заберется, цветок закрывается.

В Будде, Дхарме и высшей Сангхе Принимаю
прибежище до самого просветления. Благодаря
заслугам от практики щедрости и т. д. Да обрету я
состояние будды на благо мира.

«Практика щедрости и т.д.» подразумевает все виды благих действий. Есть три вида щедрости: дар материальных вещей, дар защиты от страха и дар Дхармы.

Да стану я гуру, дабы направлять
Всех бесчисленных существ без исключения.

Гуру — это не только человек, который носит желтое или темно-красное одеяние или сидит на возвышении. Истинный гуру — тот, кто развил бодхичитту и стал бодхисаттвой.

ВЗРАЩИВАНИЕ ЧЕТЫРЕХ БЕЗМЕРНЫХ

Да обретут все живые существа счастье! Да будут все
свободны от страданий и их причин! Да обретем мы все
беспечальную радость! Да пребудем мы в равности,
свободной от привязанности и ненависти!

Первая строка подразумевает взращивание безмерного добросердечия, вторая — безмерного сострадания, третья — безмерной сочувственной радости, а четвертая — безмерной равности. Если кто-то пожелает ознакомиться с Четырьмя Безмерными более подробно, обратитесь к классическому тексту Шантидэвы *Бодхисаттвачарьяватара.* Если вы сможете их развить, это принесет вашему потоку ума ощутимую пользу.

ЧТЕНИЕ СТОСЛОГОВОЙ МАНТРЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОШИБОК И ПРЕПЯТСТВИЙ

Теперь переходим к практике Ваджрасаттвы — чтению стослоговой мантры для очищения ошибок и препятствий. Есть два вида препятствий. Группа более тонких препятствий называется «препятствия, связанные с познанием», или «препятствия, связанные с умозрительными понятиями», — по существу, это скрытая склонность к клешам. Более грубыми являются препятствия-клеши: гнев, привязанность, неведение и т.д. Практика Ваджрасаттвы предназначена для очищения этих двух видов препятствий.

У меня на макушке, на троне из лотоса и луны, —
Мой гуру в облике Ваджрасаттвы.
Цвет его тела подобен хрусталю, а в сердце у него
Сто слогов окружают ХУМ на лунном диске.
Через мое отверстие Брахмы нисходит поток нектара,
Очищая мои нарушения, ошибки и препятствия.
Молю, чтобы прямо сейчас достославный владыка Ваджрасаттва
Даровал поток нектара изначальной мудрости
Для очищения ошибок и препятствий —
Как моих, так и всех живых существ в мире.

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЙЯМ АНУПАЛАЙЯ
ВАДЖРАСАТТВА ТВЕНОПА ТИШТА ДРИДХО МЕ БХАВА
СУТОШЙО МЕ БХАВА СУПОШЙО МЕ БХАВА АНУРАКТО МЕ БХАВА
САРВА СИДДХИМ МЕ ПРАЯЧЧХА САРВА КАРМАСУ ЧА МЕ
ЧИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО
БХАГАВАН САРВАТАТХАГАТА ВАДЖРА МА МЕ МУНЧА
ВАДЖРА БХАВА МАХАСАМАЙЯ САТТВА А

Это чрезвычайно важная практика. Здесь о ней говорится совсем кратко, но более подробные наставления можно найти в других учениях подготовительных практик. Эта практика приносит ощутимую пользу. Есть другие учения, например Ати-йога, которые можно считать более тайными или высокими, но еще неизвестно, сколь глубокую пользу мы сможем из них извлечь и сумеем ли по-настоящему погрузиться в переживание Великого Совершенства. Эта же практика приносит практическую пользу. Если вы ее знаете, хорошо поделиться ею с другими, например с начинающими. С помощью такой практики можно очистить два вида препятствий. А полностью очистив все свои препятствия, вы станете буддой, то есть обретете Великое Совершенство.

По неведению, заблуждению и глупости
Я нарушал свои самайи, и они утратили силу.
О гуру, покровитель, защити меня!
Достославный Владыка Ваджрадхара,
Сострадательный и великомилосердный,
Владыка мира, защити нас!
Молю, удали и очисть всё скопление
Ошибок, препятствий, проступков, падений и загрязнений.
Благодаря этой добродетели, пусть я теперь
Быстро обрету плод практики Ваджрасатгвы
И в скором времени приведу к этому состоянию
Всех живых существ без исключения.
О Ваджрасатгва, да обретем мы
Облик, свиту, срок жизни, чистую обитель —
Точно такие, как у тебя,
И твои высшие, превосходные знаки.

ПОДНОШЕНИЕ МАНДАЛЫ

Когда вы начинаете очищать два вида препятствий, перед вами встает задача: накопить два собрания — заслуг и знания — для собственного блага и блага других. Блага для других достигают обретая рупакаю, или тело формы, будды. Именно для того, чтобы достичь этой цели, делают подношение мандалы.

ОМ ВАДЖРА БХУМИ А ХУМ
Основание превращается в нерушимую золотую землю.
ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ А ХУМ
По краям она окружена железной оградой, украшенной
самоцветами. В центре —
высший царь гор,
Величавый, сложенный из пяти видов драгоценных веществ.
Семь золотых гор красивой формы, прекрасные, радующие глаз,
Окружены семью кольцами морей. На востоке — континент
Видеха, На юге — Джамбудвипа, Запад украшает Годания, А
на севере — великая Уттаракуру; Всё это вместе с восемью
малыми континентами — Деха и Видеха, Чамара и Апарачамара,
Шатха и Уттарамантрина,
Курава и Каурава — Солнцем,
Луной, Раху и Калагни
И изобилием богатств и наслаждений для богов и людей Я
подношу драгоценному гуру и его свите. Прошу, примите
это из сострадания на благо мира.

Таков один из текстов подношения мандалы. Важно понимать, что материальное подношение мандалы с ее основанием и горками зерна или риса и т. д. — это просто материальная опора для подлинного подношения мандалы. Представляйте, что все, кому вы делаете подношение: ваш гуру, Будда, Дхарма и Сангха, в которых вы принимаете прибежище, — по природе бесконечны. Эгим беспредельным объектам прибежища вы делаете подношения, которые, соответственно, так же беспредельны, как облака подношений Самантабхадры. Мысленным взором следует видеть эти подношения безмерными. Говорят, что лучше всего подносить мандалу полностью освободившись от любых представлений о конкретных объектах. Это значит, что при выполнении подношения в вашем уме нет ни подлинно существующего получателя подношения, ни подлинно существующего подношения и вы сами, подносящий, тоже не имеете никакого подлинного бытия. Таким образом, три составляющие: объект подношения, действие-подношение вместе с подносимыми предметами и вы

сами как подносящий — лишены независимого бытия и все имеют одну и ту же природу.

ОМ А ХУМ
Дворец одушевленной и неодушевленной вселенной окутывают
Облака несметных подношений — гора Меру и континенты.
Все бесчисленные наслаждения богов и людей Я подношу нирманакае драгоценного гуру. Обозри их с милостивым состраданием и прими, И да родятся все существа в мире нирманакаи!

Эта вселенная — система из мириадов миров, часто упоминаемая в буддийской космологии. «Одушевленная» ее часть подразумевает живых существ, а «неодушевленная» — неодушевленную природу. Вы представляете, что вся эта вселенная заполнена облаками подношений, такими обильными и обширными, какие только можете себе представить.

Постарайтесь, чтобы в ваше подношение вошел весь окружающий мир: горы, земля, растения, озера, реки, океаны и т. д., причем представляйте их в очищенном виде. Точно так же вы поступаете и с одушевленным миром, поднося всех живых существ, женщин и мужчин, все их наслаждения, богатство, процветание и счастье. Представьте все объекты собственной привязанности и желания в очищенном виде и поднесите их нирманакае гуру и объектам прибежища. Такую практику можно выполнять не только во время собственно занятий медитацией, но и занимаясь обычными повседневными делами, например, ведя машину.

ОМ А ХУМ
Дворец чистых каналов и элементов моего тела
Украшен великолепием и блеском пяти чувств.
Эти чистые составляющие и опоры чувств
Я подношу самбхогакае драгоценного гуру.
Обозри их с милостивым состраданием и прими,
И да родятся все существа в мире самбхогакаи!

Так же как и в предыдущем случае, где земля украшена солнцем, луной и т. д., здесь тело украшено чистыми каналами и элементами, в том числе землей, водой и т. д. Поднося самбхогакае, вы подносите чистые каналы, элементы и бинду тела.

ОМ А ХУМ
Во дворце чистой дхармакаи,
В пространстве недвойственности, пустоты и ясности
и непривязанности обитает природа ума. Эту исконно чистую, врожденную, изначальную мудрость Я подношу дхармакае драгоценного гуру. Обозри ее с милостивым состраданием и прими, И да родятся все существа в мире дхармакаи!

Выражение «исконно чистая» подразумевает исконную чистоту природы ума, а не временную или случайную чистоту. В этом истинном подношении внешнее окружение мы подносим нирманакае, каналы и элементы своего тела — самбхогакае, а природу ума, то есть изначальный ум-мудрость, — дхармакае.

В другой практике вы подносите каналы в их очищенном виде нирманакае, праны — самбхогакае, а бинду — дхармакае. Выполняя подношение тайного уровня, мы имеем дело с сущностью ригпа, природой ригпа и наполняющей всё энергией-состраданием ригпа. Сущность подносят дхармакае, природу — самбхогакае, а всепроникающее сострадание — нирманакае. Все эти подношения действуют как причины для достижения этих трех кай Будды.

Есть два основных метода подношения мандалы. Первый — это подношение мандалы осуществления, а второй — просто подношение мандалы. Для них есть разные тексты, например подношение мандалы из тридцати семи частей, и два способа выполнения. При поднесении мандалы осуществления её восточное направление обращено к вам. Создают полную мандалу, и, наделив ее силой, ставят на алтарь. После этого она становится наглядным символом, готовым для посвящения. При поднесении мандалы просто в качестве подношения восток обращен от вас, а различные континенты и т. д. размещены в соответствии с этой ориентацией. Поднеся эту мандалу, ее разрушают движением от центра к краям.

Как я упоминал, для подношения мандалы есть разные тексты: одни состоят из тридцати семи частей, другие — всего из двух строк, а третьи — из четырех строк Поэтому можно делать эту практику более подробно или менее подробно.

Цель подношения мандалы — уменьшить свою склонность думать «мне нужно» и «я хочу», тем самым противодействуя привязанности. И еще помните, что подношение мандалы — это не просто формальное подношение, сопровождаемое ритуалом, — подношение мандалы объединяет в себе все подношения. Даже практика отсечения, *чод,* в которой вы подносите собственное тело, — это подношение мандалы вашего тела. Вообще говоря, все четыре вида щедрости тоже выражают собой подношение мандалы.

Практика подношения мандалы распространена во всех школах тибетского буддизма, в том числе и гелуг. В традиции гелуг есть много ее вариантов и они практикуются очень широко. В гелугпинской литературе их можно найти, например, в сочинениях, посвященных стадиям пути, Ее подробно объясняют и в традициях кагью и сакья. Поэтому во время практики важно не просто проводить внешний ритуал, раскладывая кучки риса, но осознавать глубокий смысл подношения мандалы. Сущность и смысл подношения мандалы подробно рассматриваются в учениях по предварительным практикам.

ОМ А ХУМ
Благодаря подношению этой прекрасной, доставляющей
удовольствие мандалы Да не возникают препятствия на пути к просветлению, Да исполнится намерение сугат трех времен, И, не блуждая в сансаре и не пребывая в безучастном покое, Да освободятся существа всего мира!

ОМ А ХУМ МАХАГУРУ ДЭВА ДАКИНИ РАТНА МАНДАЛА ПУДЖА МЕГХА САМУДРА СПХАРАНА САМАЙЯ А ХУМ

МОЛИТВА ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

ОМ А ХУМ
Благодаря подношению этой прекрасной, радующей мандалы
Да не возникают препятствия на пути к просветлению,
Да исполнится намерение сугат трех времен,
И, не блуждая в сансаре и не пребывая в безучастном покое.
Да выйдут существа всего мира за пределы!
Дхармакае Самантабхадре, изначальному владыке,

Победоносному Ваджрадхаре, природе шести (семейств будды), И высокомудрому Ваджрасаттве, главному наставнику — Молюсь линии созерцания Победоносного. Видьядхаре Гарабу, высшей нирманакае,
Гуру Шрисингхе, первейшему духовному сыну Победоносного,
Бессмертному Падмасамбхаве, что обрел ваджрное тело, Дакини Йеше Цогьял, сосуду Тайной Мантры — Молюсь линии знания видьядхар.

Первая линия Ати-йоги идет от Самантабхадры к Ваджрасаттве. Вторая — от Гараба Дордже через Шрисингху, Падма-самбхаву и Йеше Цогьял. Йеше Цогьял является владычицей линии Тайной Мантры.

Карма Лингпе, учителю глубоких сокровищ,
Тому, кого именуют Чодже, его главному сердечному сыну,
Тому, кого именуют Сурьячандрой, защитнику мира
во времена упадка — Молюсь линии тех, кто владеет подлинными устными учениями. Учителю Дхармы, китайскому монаху по имени Намка, Сонам Осеру, постигшему смысл двух стадий, Досточтимому Пуньяшри, завершившему два накопления, Сонам Чокьёнгве, спонтанно осуществившему две цели, Нацок Рангсардролу, высшему наставнику трех времен, Кунга Драгпэй Палу, защитнику существ трех миров, Донгаг Тэндзину Дже, олицетворению трех видов воплощения, Тринлей Лхундруб Цалу, который продвигался благодаря
четырем видениям, Гьюрме Дордже Дэ, владыке четырех воплощений, Лочену Дхармашри, открывшему смысл четырех посвящений, Ринчен Нампаргьялу, сыну победоносных, Падма Тэндзину, высшему существу-нирманакае, Карма Виджае, хранителю наследия видьядхар, Тринлей Чокьи Дрону, от рождения пребывающему
в блаженстве и пустоте, Дордже Зиджи Цалу, владеющему семью устными линиями, Гьюрме Нгедон Вангу, непосредственно воспринявшему
дхармату, Дуджому Дродул Лингу, сокровищнице созревания,
освобождения и пространства,

Мирным и гневным йидамам — нераздельному единству
явленного и пустоты, Огромному
как океан собранию
Дакини, защитников Дхармы и охранителей самайи [28], —
Молюсь собранию божеств Трех Корней.

Выше приведен перечень многих махасаттв этой линии. Для того чтобы дать вам ясное представление о достижениях каждого из них, потребовалось бы слишком много времени. Тем не менее, о некоторых из них можно узнать из других текстов, переведенных на английский язык. [29]

О гуру устной линии, обучающие всему, что необходимо!
Если бы вашим учениям предстояло прийти в упадок,
Это опечалило бы созерцателей, родившихся в эту эпоху.
Поэтому выведите, пожалуйста, всех существ из трясины сансары.
Когда мы взываем к вам, стеная от мук,
Прошу, помните свое святое обещание!
Из шири пространства абсолютной природы явите лик,
Отмеченный знаками и символами просветления,
И выведите всех существ из трясины сансары.

Выражение «явите лик» — это просьба к Будде, чтобы он проявился в этом чистом видении, где возникают различные эманации Будды, наделенные всеми знаками и символами просветления.

Пусть звучные, как голос Брахмы, слова пустоты Откроют
доступ к сокровищу вашего ума. Прошу: изливая сияющий свет
мудрости и сострадания, Выведите всех существ из трясины
сансары!

Первая из приведенных выше строк относится к речи Будды, и буквально в ней говорится о «пустых словах». Эта речь обладает шестьюдесятью качествами речи Будды. Выражение «пустые слова» не значит, что эти слова бессмысленны или сбивают с толку.

Тотчас освободите всех существ этой последней кальпы! Тотчас
даруйте поток четырех чистых посвящений! Тотчас освободите
четыре потока [30] омрачающих клеш! Прошу, выведите всех
существ из трясины сансары!

Тотчас даруйте плод — четыре воплощения сугат!
Да стану я гуру, чтобы вести
Всех несметных живых существ вселенной — моих родителей.
Прошу, выведите всех существ из трясины сансары!

Истинные гуру рождаются и живут на благо других существ. Они приходят в мир служить другим, как это сделал Будда Шакьямуни, но слушают их или нет, зависит от пас. Падмасамбхава тоже дал обещание жить и учить на благо мира. И в наши дни есть примеры таких лам, в том числе Его Святейшество Далай-лама, Гьялва Кармапа и Кьябдже Дуджом Ринпоче. В прошлых жизнях все эти махасаттвы дали святые обеты служить живым существам и выполняют свое обещание для тех, кто живет в наши дни.

В Тибете и ныне есть такие ламы, например Кенпо Джигме Пунцок, который приезжал в Северную Америку в 1993 году. Он один из тех махасаттв, которые снова родились во исполнение своего обета служить другим. Если мы хотим достичь своих целей, важно слушать и воспринимать то, что говорят такие замечательные учителя. Махасаттвы, такие как Будда Шакьямуни, Падмасамбхава и другие, уже появлялись в прошлом, но тогда нас или не было, или мы их не слушали. Мы поступаем наперекор их советам и поэтому остаемся в сансаре. Если мы и дальше будем глухи к советам этих махасаттв, то и дальше будем блуждать в сансаре. Этому круговороту, который увековечивает сам себя, не видно конца, так что мы можем блуждать в сансаре целую вечность. Учения, которые дают эти махасаттвы, могут привести нас к полному просветлению за одну жизнь. Сейчас у нас есть такая возможность и способность довести эту практику до завершения. От нас зависит, практиковать эти учения или нет, чтобы осуществить их потенциал в своей жизни.

ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ПОСВЯЩЕНИЙ

Из макушки гуру с супругой Белый ОМ
вместе с лучами света Нисходит в точку
меж моих бровей. При получении
посвящения сосуда

Очищаются материальные омрачения. Прошу,
даруйте мне сиддхи тела.

Получение этого первого посвящения укореняет в нас семена для достижения нирманакаи и дает право практиковать стадию зарождения.

Из горла гуру с супругой Красный А вместе с
лучами света Нисходит в мой орган вкуса. При
получении тайного посвящения Очищаются
омрачения речи. Прошу, даруйте мне сиддхи
речи.

Это посвящение укореняет в нас семена для достижения сам-бхогакаи и шестидесяти качеств речи будды.

Из сердца гуру с супругой
Синий ХУМ вместе с лучами света
Нисходит в центр моего сердца.
При получении посвящения изначальной мудрости
Очищаются омрачения ума.
Прошу, даруйте мне сиддхи ума.

Цель третьего посвящения — очистить все омрачения ума; оно укореняет семена для достижения дхармакаи.

Из пупочного центра гуру с супругой
Красный ХРИ вместе с лучами света
Нисходит в мой пупочный центр.
Очищается омраченность —
Привязанность к трем вратам, как к чему-то иному.
И я получаю четвертое, нераздельное, врожденное посвящение.

Благодаря четвертому посвящению мы получаем возможность обрести четыре Тела Будды; четвертое — это свабхава-кая, которую также называют джнянакая, Тело изначальной мудрости.

Достославный, драгоценный коренной гуру,
Постоянно и нераздельно пребывай
В центре лотоса моего сердца
И по своей великой доброте заботься обо мне!

Прошу, даруй мне сиддхи тела, речи и ума. Достославный гуру,
да уподобимся мы тебе Обликом, окружением, сроком жизни,
чистой обителью И высшими, превосходными знаками.

Колофон

Эту практику для обуздания своего потока ума надлежит добавлять к предварительным практикам «Глубокой Дхармы естественного освобождения с помощью созерцания мирных и гневных. Такое духовное деяние непревзойденной Маха-яны — это совет Чодже Лингпы, главного духовного сына тертона Карма Лингпы. Записал ее Гуру Сурьячандра.*

Сарвам мангалам!

Часть II

ГЛУБОКАЯ ДХАРМА ЕСТЕСТВЕННОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СОЗЕРЦАНИЯ МИРНЫХ И ГНЕВНЫХ: НАСТАВЛЕНИЯ СТАДИИ ЗАВЕРШЕНИЯ ПО ШЕСТИ БАРДО

3. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОСНОВЫ: ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО БАРДО ЖИЗНИ

Почтительно кланяюсь изначальному защитнику,
Нерожденному Самантабхадре,
Мирным и гневным божествам самбхогакаи —
Непрерывным проявлениям его деятельности,
Безграничным эманациям разных нирманакай,
Что возникают и даруют освобождение, —
Мирным и гневным божествам трех кай.
На благо существ эпохи упадка, что будут жить в грядущем,
Я, Падмасамбхава, незапятнанный чревом,
Объединил все созерцания Победоносного
И представил их как шесть бардо.
Все они зависят от главной практики [il],
А потому я раскрываю
Это «Естественное освобождение с помощью созерцания» —
Практические наставления из важнейших учений о бардо.
О люди грядущих времен, практикуйте так!
Самайя.

Говоря «незапятнанный чревом», автор, то есть Гуру Падмасамбхава, имеет в виду, что он не запятнан рождением из чрева, ибо родился из цветка лотоса. Говоря: «О люди грядущих времен», он обращается ко всем нам, кто блуждает в сансаре и еще не достиг освобождения.

Среди всех явлений сансары и нирваны нет ни одного, которое не входило бы в шесть бардо. Тому, как их практиковать,

обучают с помощью трех основных тем: это 1) два вида предварительных практик, вызывающих медитативное состояние у тех, в ком оно не возникло, 2) наставления по самой практике для упражнения тех, у кого медитативное состояние возникло, и 3) последующая стадия его углубления.

Эта последующая, заключительная стадия предназначена для устранения помех, получения благословений и углубления практики.

В предварительных практиках содержатся наставления для упражнения вашего потока ума, которые состоят из четырех частей: это наставления по прибежищу и бодхичитте; наставления по ста слогам, очищающим проступки; наставления по гуру-йоге, позволяющей получать благословения; наставления по практике мандалы, которая завершает два накопления.

«Сто слогов, очищающих проступки» — это стослоговая мантра Ваджрасаттвы. Наставления по гуру йоге предназначены для того, чтобы умножить благословения для тех, кто их уже получил, и дать благословения тем, кто их еще не получил. Что касается практики мандалы, то «два накопления» — это накопление заслуг и мудрости.

Наставления по обузданию потока ума состоят из трех частей: это размышление о трудности получения человеческой жизни с ее свободами и дарованиями, размышление о страданиях сансары и медитация о смерти и непостоянстве. Эти семеричные предварительные практики необходимо выполнять. Так ты медитируешь и достигаешь устойчивости в подготовительных практиках, пока не возникнет переживание.

В предварительных практиках вторая часть относится к обузданию потока ума. В семеричные предварительные практики входит первая совокупность из четырех практик и вторая из трех. Необходимо практиковать до тех пор, «пока не возникнет переживание», связанное с ними. Например, продолжать размышлять о страданиях сансары нужно до тех пор, пока ваш ум не отвернется от нее. Точно так же продолжайте медитировать о смерти и непостоянстве, пока не достигнете уве-

ренности в их реальности. Иными словами, практикуйте, пока не получите результат.

Возможно, многие из вас считают, что очень хорошо освоили Четыре мысли, отвращающие ум. К тому же некоторые уже повторили <мантры или молитвы> всех необходимых практик по сто тысяч раз. А кое-кто, бьпъ может, проделал все предварительные практики даже два или три раза, и всё же ваш ум совсем не изменился. Изменение, на которое всё это было нацелено, не происходит, или иногда оно происходит, но потом ваш ум возвращается к старым привычкам. Вы по-прежнему одержимы сансарой, по-прежнему одержимы мирскими желаниями и т.д. Влечение и привязанность остаются. В частности, некоторые более опытные практикующие поначалу благодаря практике добиваются изменений к лучшему, но со временем у них происходит спад, так что теперь дела у них не лучше, чем в самом начале.

В практике самих стадий есть шесть частей: наставления по бардо жизни, в том числе по естественному освобождению основы (практические наставления, подобные ласточке, приступающей к постройке гнезда); наставления по бардо сновидения, в том числе по естественному освобождению заблуждения (практические наставления, подобные светильнику в темной комнате); наставления по бардо медитации, в том числе по естественному освобождению ума (практические наставления, подобные потерявшемуся ребенку, который находит свою мать); наставления по бардо умирания, в том числе по естественному освобождению памяти о практике переноса сознания * (практические наставления, подобные отправке запечатанных указов царя); наставления по бардо дхарматы, в том числе по естественному освобождению видения (практические наставления, подобные ребенку, который забирается на колени к матери); и наставления по бардо становления, в том числе по естественному освобождению становления (практические наставления, подобные соединению разрушенного оросительного канала с рекой).

* Тиб. 'pho ba: *пова*.

Практику бардо жизни сравнивают с ласточкой, приступающей к постройке гнезда. Если понаблюдать, как ласточка готовится строить гнездо, вы увидите, что сначала она исследует окрестности, дабы удостовериться, что поблизости есть вода. Затем она находит безопасное место для постройки гнезда, где будет растить своих птенцов. Найдя такое место, она устраивает гнездо и может растить там свое потомство, поскольку теперь ей не о чем беспокоиться.

Аналогично этому примеру, первая фаза практики состоит в слушании и усвоении учений. Вторая стадия — это обдумывание учений, и, наконец, наступает стадия медитации. Благодаря систематическому продвижению: сначала слушанию, затем обдумыванию, а потом медитации, вы сразу достигаете результатов; поэтому, приступая к медитации, вы можете заниматься ею с пользой, не беспокоясь ни о чем другом. Если уж птичке хватает здравого смысла поступать именно так, то мы, люди, тем более должны обладать таким же здравым смыслом, чтобы хорошо готовиться к духовной практике. Если вы думаете: «Ведь я человек, я умен», — тогда используйте свой ум, чтобы как следует подготовиться к духовной практике.

Наставления по второму бардо посвящены бардо сновидения, в котором происходит естественное освобождение заблуждения. Эти наставления подобны светильнику, внесенному в темную комнату. Если вы войдете в темную комнату, вам наверняка будет очень трудно двигаться, потому что вы ничего не видите, но если вас сопровождает человек, который держит в руке светильник, вы сможете всё хорошо рассмотреть. Аналогично этому примеру, практикуя Дхарму, очень важно систематически практиковать слушание, размышление и медитацию. Благодаря этому помехи в вашей духовной практике исчезнут и вы разовьете такие качества, как внимательность, самонаблюдение и осознанность.

Третий вид, наставления по бардо медитации, в том числе по естественному освобождению ума, подобны потерявшемуся ребенку, который видит свою мать, Здесь используется сравнение с ребенком, потерявшим мать. Не зная, где она,

он ищет повсюду, переживая сильнейшее горе и печаль. И вот, наконец, он видит мать. Когда мать и заблудившийся ребенок находят друг друга, малыш ничуть не сомневается, что это его мама, и у матери тоже нет никаких сомнений. Налицо полное узнавание с обеих сторон. Точно так же очень важно систематически практиковать слушание, размышление и медитацию.

Занимаясь этим, нужно сначала постичь два вида отсутствия независимой сущности, то есть отсутствие независимой сущности у людей и явлений. Благодаря такой медитации мы начинаем узнавать собственную природу, и это подобно примеру потерявшегося ребенка, который узнает свою мать.

Обычно эта аналогия относится к практике Ати-йоги. Возможно, многие из тех, кто читает эту книгу, не принимали буддийских обетов прибежища. Ничего страшного: вы всё равно можете читать эти учения. Если у вас есть желание достигнуть просветления в этой жизни, можете выполнять эту практику. Если вы так и сделаете и будете практиковать в соответствии с наставлениями, я гарантирую, что это пойдет вам на пользу Я гарантирую, что это приведет вас к освобождению. Я даю такую гарантию, основываясь не на собственном опыте или неких великих познаниях, которых я достиг, а на линии и источниках этих учений. Эти учения идут от Будды Самантабхадры. Составил их Гуру Ринпоче, Падмасамбхава. Так вот, основываясь на глубине познаний Самантабхадры, Гуру Ринпоче и линии, которая идет от них до наших дней, я говорю вам с полной уверенностью: если вы будете практиковать эти учения, результатом станет ваше освобождение. Их можно практиковать независимо от того, взяли вы обеты прибежища или нет. Причина, по которой я хочу передать их вам всем, состоит в том, что все мы подвластны смерти. Все мы умрем. Все вы собрались здесь получать учения, но куда вы отправитесь потом? Куда все мы собираемся? В Россию? На войну? Или у нас есть какая-то другая обширная программа? Явно нет. У нас есть пять ядов ума — вот наши истинные противники. Эта практика позволит нам

стать воинами, способными одолеть свои клеши. Поступая так, мы достигнем освобождения. Если вы хотите обрести просветление, можете практиковать эти учения. Это и есть наша программа.

Четвертый вид — наставления по бардо умирания, в том числе по естественному освобождению памяти о практике переноса сознания. Эти практические наставления подобны отправке запечатанных указов царя. Если царь отправляет посланца с запечатанными указами, то обязанность посланца — доставить эти указы и сделать всё в точности так, как приказал царь. Так бывает и когда каждый из нас умирает: даже если мы не обрели плода двух стадий, зарождения и завершения, и не постигли Великое Совершенство, иметь эти учения о переносе сознания — всё равно что получить царский указ. То есть этих учений достаточно, чтобы провести нас через процесс умирания: мы пройдем его вполне осмысленно и получим необходимую помощь. Отныне мы должны приступить к размышлению о Четырех мыслях, отвращающих ум, и так подготовить свой ум, чтобы суметь надлежащим образом воспользоваться преимуществами этих учений во время умирания. Размышляя о смерти, мы можем спросить: «Разве нам нужна виза? Разве нужен паспорт, чтобы пересечь границу?» Ответ: «Нет, вы готовы отправиться в путь прямо сейчас. С визой или без нее, вы готовы к отбытию». Однако к чему мы не готовы прямо сейчас, так это умереть свободными. Эти учения дают для того, чтобы предоставить нам такую возможность.

Следующий вид — наставления по бардо дхарматы, в том числе по естественному освобождению видения. Эги практические наставления подобны ребенку, забирающемуся на колени к матери. Это сравнение подразумевает постепенное упражнение в постижении двух видов отсутствия независимой сущности, получение от наставника введения в природу ума и практику двух стадии Ати-йоги: *трегчо* (прорыв к изначальной чистоте) и *тогал* (прыжок к спонтанному присутствию). Благодаря этому одни могут обрести освобождение в этой жизни, перед смертью, другие — во время умирания, третьи — во время бардо, наступающего после смерти, а четвертые — во время зачатия. Как бы человек ни обретал реализацию, это подобно тому, как ребенок забирается на колени к матери. Как и в предыдущем примере с ребенком, узнающим свою мать, здесь налицо узнавание, полностью свободное от сомнений. Представляете ли вы, что забираетесь на колени к Самантабхадре или на колени к ригпа, это именно тот путь, которым нужно следовать.

Последний вид наставлений посвящен бардо становления, в том числе естественному освобождению становления. Эти практические наставления подобны заделке бреши в оросительном канале. Это сравнение соответствует нашей нынешней ситуации, когда мы блуждаем в сансаре, не узнавая собственной природы. Мы цепляемся за то, что не является «я», как за «я» и за то, что не существует на самом деле, как за истинно существующее. Предаваться такому заблуждению — всё равно что разрушить канал, обеспечивающий связь между Самантабхадрой и нами. Выполняя эту практику, мы воссоединяемся с этим истоком. Мы как будто прокладываем канал, чтобы соединить поле, которое хотим оросить, с рекой. Если смотреть с позиции неведения, это выглядит так, будто мы пытаемся восстановить связь между Самантабхадрой и собой. Однако в действительности у Самантабхадры и у нас одна и та же природа. Следовательно, процесс здесь заключается в узнавании собственной природы как тождественной природе Самантабхадры. На этом заканчивается краткий обзор шести бардо.

Как отмечалось выше, текст по первому из шести бардо — бардо жизни, в котором происходит естественное освобождение основы, — это практические наставления, подобные ласточке, начинающей строить гнездо. Как для ласточки, которая, прежде чем вить гнездо, осматривает окрестности, для этих высших практик, включающих стадии зарождения или завершения, трегчо и тогал, необходима подготовка. Что это означает с точки зрения практики? Нужно как следует упражняться в Четырех мыслях, отвращающих ум, и в Четырех Благородных Истинах и таким образом отвратить ум от соблазнов сансары. Кстати, это не значит, что по мере продвижения в этих практиках нужно отказаться от мужа или жены.

Отказаться нужно от трех ядов ума, а отвернуться — от сансары. В этом процессе вы обретаете новый предмет любви — освобождение. Оно становится вашей истинной любовью.

ШИНЭ*

Успокоение тела, речи и ума в их естественном состоянии

Чтобы практиковать наставления по бардо жизни (практические наставления, подобные голубке, начинающей вить гнездо, и предназначенные для отсечения внешних и внутренних покровов), нужно успокоить сознание-основу, и первая из трех частей — это успокоение тела в естественном состоянии.

Цель этой практики — подготовиться к процессу умирания, так чтобы при наступлении смерти мы были к ней вполне готовы, смогли радостно ее принять и с готовностью уйти в Чистую Землю. Такова цель этих учений. Чтобы следовать этим наставлениям по бардо жизни, первый важнейший момент — успокоить тело в естественном состоянии.

Успокоение тела в естественном состоянии

Если ты не умеешь придать телу правильную позу, подлинное медитативное состояние не возникнет в твоем потоке ума, а даже если возникнет, встретит препятствия, поэтому положение тела очень важно. Если туловище прямое и вертикальное, каналы тоже прямые; если каналы прямые, то и праны текут прямо; если праны текут прямо, ум успокаивается в своем естественном состоянии, и тогда само собой наступает медитативное состояние.

Медитативное состояние возникает, если тело успокоено именно таким образом, потому что ум зависит от пран в теле, а они зависят от каналов и т.д. Узнав о правильной позе, которой присущи семь признаков Вайрочаны, — в частности, ноги должны быть скрещены в позе полного лотоса, —

* Zhi gnas; санскр. ша*матха.* покой.

вы можете подумать: «Нет, для меня это не только мучительно, но и просто невозможно» или: «У меня есть физический недостаток, который делает эту позу невозможной для меня. Значит, эта медитация мне недоступна?» Ответ: «Нет, доступна». Идите вперед, действуйте. Имейте веру, делайте всё возможное, и это может привести к прекрасным результатам. Не отступайте только потому, что не можете сидеть именно в этой позе.

Таким образом, что касается физической деятельности, то, дабы успокоить тело в его естественном состоянии, начинающему надлежит полностью оставить всякие внешние, мирские дела, например сельский труд. На внутреннем уровне прекрати духовные практики, в том числе простирания и обход по кругу. На тайном уровне медитируй стойко и непоколебимо в надлежащей позе без каких бы то ни было телесных движений. Причина в том, что, как только тело успокоится в естественном состоянии, должно возникнуть медитативное состояние.

На внешнем уровне упрощайте свою жизнь. На внутреннем — медитативное состояние возникает как естественный результат правильной позы.

Подлинной *адхисаре*[32] тела свойственна поза Вайрочаны с семью признаками: ноги скрести в *ваджрасане,* руки сложи под пупочным центром в мудре медитации, спина прямая как стрела, живот подтяни к позвоночнику, шею слегка наклони, кончик языка прижми к нёбу и, ни о чем не медитируя, устреми взгляд в пространство на уровне кончика носа. Прими в точности эту позу с семью особенностями. Если ты умеешь естественно выполнять адхисару, состояние медитации возникнет само собой.

Успокоение речи в естественном состоянии

Успокоение речи в естественном состоянии тоже состоит из трех частей: на внешнем уровне полностью оставь всякие разговоры и праздные, смущающие речи и храни молчание; на внутреннем — прекрати отвлекающие движения и духовные

деяния и храни молчание; на тайном — перестань читать молитвы и мантры. Естественно успокой речь в молчании, подобно вине с обрезанными струнами.

Успокоение ума в естественном состоянии

Успокоение ума в естественном состоянии тоже состоит из трех частей: поддерживая то же самое состояние тела и речи, предоставь уму быть ясным, не отвлекаясь ни на какие мысли об обманчивых прежних или будущих видимостях трех времен; на внутреннем уровне ровно успокой ум, не отвлекаясь ни на какие благие мысли, в том числе не созерцая божество; на тайном — успокой ум в его естественном состоянии в пространстве перед собой, предоставив ему быть таким, какой он есть, неколебимым, ясным и прозрачным, в его собственной природе, не занимая его никакими мыслями о воззрении и медитации, которые влекут за собой привязанность ума. Делай так в течение трех дней.

На этом этапе практики не отвлекайтесь ни на какие мысли о воззрении, будь то воззрение Ати-йоги или воззрение о пустоте и т. д. То есть теперь вам не следует размышлять о двух видах отсутствия независимого бытия или заниматься логическим исследованием природы возникновения, присутствия и исчезновения мыслей. Теперь просто позвольте уму оставаться в его естественном состоянии, не впадая ни в одну из подобных привязанностей. Практикуйте приведенные выше наставления в течение трех дней.

Кто-то может недоумевать: как «успокоить ум в его естественном состоянии в пространстве перед собой, предоставив ему быть таким, какой он есть, неколебимым, ясным и прозрачным, в его собственной природе»? Именно такая обычная способность присутствовать в настоящем и есть природа ума, она же природа и сансары и нирваны. По сути своей она нематериальна и не загрязнена тремя временами: прошлым, настоящим и будущим. Ей не могут принести пользу или причинить вред умопостроения, относящиеся к трем временам. Это естественное состояние ума неотъемлемо ему присуще. Такая способность — его собственное есте-

ственное состояние, а не что-то созданное, и она не стала такой, какова она есть, стараниями какой-то конкретной традиции. Скорее, это естественная, врожденная природа ума. Это то, что появляется, когда уму предоставляют покоиться в его естественном состоянии, ничем его не тревожа. Что же это за природа? Нерожденная природа ума — это природа спонтанного присутствия.

Могут сказать, что ум не есть нечто такое, что существует как вещь. У него нет формы, и он невещественен. Ни один будда никогда не видел его как реально существующую вещь. С другой стороны, нельзя сказать, что ум не существует. Ум не укладывается ни в крайнее воззрение о бытии, ни в крайнее воззрение о небытии, или нигилизм. Этот ум — основа всей сансары и нирваны. Его изначальная природа — природа дхармакаи. Качества ума — это качества двух рупакай: самбхогакаи и нирманакаи. С точки зрения пути, есть три качества, которые развивают с помощью медитации: блаженство, ясность и отсутствие умопостроений. Таковы главные особенности пути к просветлению, и каждая из них соответствует одной из кай Будды. Если при возникновении этих трех качеств — блаженства, ясности и отсутствия умопостроений — вы привязываетесь к ним, эти же самые качества ведут к увековечению сансары. Если же вы за эти качества не цепляетесь, блаженство, ясность и отсутсгвие умопостроений становятся причинами возникновения трех кай: соответственно, нирманакаи, самбхогакаи и дхармакаи.

Наш так называемый ум, который постоянно занят тем, что осознает и вспоминает всевозможные вещи, действует как основа всей сансары и нирваны. Поэтому его так и называют — «основа». Корень всякой радости и печали — твой собственный ум, поэтому прежде всего важно это установить. Ум новичка подобен дикому коню. К примеру, если, пытаясь поймать дикого коня, слишком напористо его преследовать, он испугается и его не поймаешь. Так что поймать его и заставить работать можно, если использовать разные приманки и обращаться с ним мягко. Точно так же, если слишком напористо управлять необузданным умом, будет возникать всё больше и больше мыслей и появятся помехи, вызывающие многочисленные

неприятности, например, нарушение равновесия сердечной праны. Если же, используя различные методы, мягко успокоить ум в его естественном состоянии, в потоке ума воцарится истинный покой.

Этот ум, который называют основой, есть опора и радости и печали. Мы новички в этой практике, поэтому именно наши умы подобны диким коням. Здесь нужно быть очень осторожным, чтобы не избрать для обуздания ума слишком агрессивный подход. Если у вас нет опытного гуру или вы не следуете верной практике, то ваши попытки успокоить ум могут быть излишне грубыми. Если так обращаться с лошадью, она встанет на дыбы, начнет ржать и брыкаться. Точно так же реагирует ум, если обуздывать его слишком напористо: поток мыслей становится всё более бурным. Если вы будете упорствовать, пытаясь обуздать ум столь грубыми методами, то вместо успеха только наживете неприятности для ума и тела. По этой причине учителя дают постепенный путь: начинают с обуздания ума с помощью Четырех мыслей, отвращающих ум, а затем постепенно вводят вас в эту практику. Как говорит здесь Падмасамбхава, благодаря успокоению ума с помощью разных методов в потоке ума возникнет подлинное спокойствие.

По поводу ума можно спросить: «Что такое ум? У кого он есть? Есть ли он у кого-нибудь еще? Или он есть только у меня?» Ответ таков: «Нет, ум — это то, что есть у каждого из нас». Если вы полагаете, что ваш ум уже успокоился, проверьте снова. Если им часто владеет любой из трех ядов: привязанность, ненависть или неведение, это явно говорит о том, что ум не спокоен. Такой ум подобен течению реки. Иногда им овладевают гнев, привязанность, гордость и т.д. Ум, о котором идет речь, — это просто безостановочный поток сознания, подверженный этим клешам.

Собственно практика шинэ

Наставления по практике шинэ с опорами

Сначала зароди бодхичитту, размышляя: «Пусть все живые существа во всей вселенной достигнут совершенного пробужде-

ния! Чтобы это могло случиться, пусть в этой жизни, в это время и на этой самой подушке для медитации я обрету это драгоценное, непревзойденное состояние! Чтобы удовлетворить нужды существ, независимо от их подготовки, я буду практиковать учение Махаяны». Пребывая в гуру-йоге, успокой тело, речь и ум в их естественном состоянии. Знай, что главное из объективных условий медитации — поза Вайрочаны с семью признаками. Сохраняя ее, помести перед собой маленький предмет, например палку или камешек. Не закрывая глаз, пристально гляди на него и одновременно пристально, ясно и четко сосредоточь на нем свое внимание, больше ни на что не отвлекаясь. Не прилагай внимание с напряжением. Просто четко установи внимание на этой неподвижной опоре медитации, не поддаваясь обычным отвлечениям. Пребывая в ясности, мягко погрузись в ощущение покоя и немного расслабься. Тем временем естественно, неподвижно и устойчиво удерживай ум на опоре медитации, не поддаваясь рассеянности. В тексте «Превращение сострадания в путь» сказано: «Медитируй в ясности и радости, отсекая рассеянность, на протяжении множества коротких занятий».

Не швыряйте копье внимания в объект медитации. Например, медитируя, можно сосредоточивать внимание так, будто вы лучник, с силой посылающий стрелу в цель. Это неверный метод сосредоточения ума, ибо он требует слишком большого усилия и напряжения. Просто легко удерживайте ум на объекте. Дуджом Лингпа так пояснял этот момент: «Просто удерживайте взгляд так, чтобы не потерять присутствие пространства». Вы теряете присутствие пространства, когда глаза начинают блуждать и вы смотрите на разные предметы. Сосредоточьтесь лишь до такой степени, чтобы не утратить зрительного восприятия пространства, не более.

Если делать занятия краткими, не допустишь ошибок — вялости и возбужденности, а если делать много занятий, возникнет медитативное состояние без изъянов, поэтому упражняйся именно так.

Новичкам вроде нас очень трудно сохранять высокий уровень медитации на протяжении длительных занятий. Поэтому

лучше на протяжении дня делать как можно больше кратких занятий. Так вы избежите вялости, когда ясность утрачивается и внимание падает. Это один из главных изъянов медитации. Второй — возбужденность, которая наступает, когда вы полностью утрачиваете власть над умом и его переполняют разнообразные мысли о прошлом, настоящем и будущем. В такие минуты он подобен бурлящему котлу — это одна из причин бессонницы. Чтобы избежать этих двух недостатков: вялости и возбужденности, делайте много коротких занятий. Так, — говорит Падмасамбхава, — возникнет состояние медитации без изъянов. Так что это весьма действенный способ избежать помех.

> Завершая занятие, не выходи из медитации резко. Лучше, не теряя осознанности, плавно объедини ее со своим поведением и преврати это в путь. В поведении уподобься человеку, который сильно ушибся и теперь боится толкотни; осознанно веди медитативный образ жизни. Делай это в течение трех дней.

Человек, который сильно ушибся, не носится вприпрыжку, а двигается очень осторожно. Так и вы, выходя из медитации, не делайте это резко. Старайтесь сохранить медитативное состояние, в том числе внимательность, самонаблюдение и осознанность, и объединяйте их с ригпа в период после медитации. Почему важно делать это в конце занятия медитацией? Сохраняя эти качества: внимательность, самонаблюдение и осознанность, можно постепенно обрести власть над умом в течение всего дня. На этой основе можете также научиться владеть умом ночью, а в конечном итоге — и в бардо, наступающем после смерти. Таким образом, эта практика обеспечивает способность владеть умом в любое время, как в этой жизни, так и после.

Сохранять медитативное состояние по окончании периода медитации важно не только в этой практике, но и во всех практиках медитации: стадии зарождения, стадии завершения и т. д. Этот процесс подобен росту Ведь мы не сразу превратились из детей во взрослых. Нас заботливо растили изо дня в день, из года в год, и мы постепенно взрослели, пока не стали такими, как сейчас.

> Далее, как и в прошлый раз, прими надлежащую позу и т.д. Что касается объекта медитации, четко, без колебаний, направь свое внимание на белое, сияющее, ясное, прозрачное тигле в точке меж бровей. Размером с белую горошину, оно проявляется, но не имеет независимой природы. Мягко погрузись в ясность и радость и успокой ум в его естественном состоянии. Не отвлекайся на мысли. Медитируй таким образом, делая много коротких занятий, как и раньше. Занимайся такой медитацией три дня или столько, сколько подскажет собственное ощущение. Если время от времени будут возникать какие-то переживания, исследуй их.

На самом деле выражение, которое здесь переведено как «точка меж бровей», подразумевает маленький завиток меж бровей — один из знаков просветления будды. Если у вас есть один из этих знаков, вы действительно в хорошей форме. Если же его нет, представляйте белое тигле в точке меж бровей, где этот завиток появится, когда вы станете буддой.

Освобождаясь от помех навязчивого мышления, следует освободиться от всех мыслей, хороших и плохих. Не ослабляйте внимание, если отвлекающие мысли приятны. Старайтесь, чтобы ваше состояние не нарушалось никакими мыслями. По поводу наставления «занимайся такой медитацией три дня или столько, сколько подскажет собственное ощущение»: если вы сможете осуществить эту практику за один день, это замечательно, если за один час — просто прекрасно. С другой стороны, если вы относитесь к практике честно, вам, возможно, придется посвятить ей целый год, прежде чем возникнет подлинное переживание. Поэтому, быть может, вы захотите выполнять эту практику в течение года или столько, сколько понадобится, чтобы возникло необходимое переживание. Это напомнило мне случай, который много лет назад произошел со мной в Эшленде. Ко мне пришел человек и сказал, что шесть месяцев назад обрел состояние будды, а потом потерял — какое разочарование! Истинное переживание — не такое. Это не то восторженное состояние, которого вы достигаете на некоторое время, а затем теряете навсегда. Устойчивость, которую мы стремимся обрести, возникает из

ума. Ее следует развивать и поддерживать, она не должна быть мимолетной, как вспышка.

Дальше практикуй другие моменты, как объяснялось выше. Затем ясно и живо представь свое тело пустым, как надутый шар [33] На уровне сердца представь светящееся тигле размером со средний масляный светильник; природа этого тигле — единство праны и ума. Оно синее и ясное, от него исходит жар. Оно не касается ни спины, ни груди; представь, что оно находится на месте сердца. Мгновенно направь на него свое сознание. Ясно и радостно отсеки всю рассеянность ума. Если отвлечешься, представь этот объект медитации. Если твое сознание возбудилось и объект медитации не удается удерживать, начинает преобладать элемент ветер. Тогда поешь питательной пищи, немного отпусти объект медитации и расслабься. В это время непрерывно сохраняй внимательность и осознанность, не отвлекаясь на обыденные вещи. В целом, самое важное — отпустить, поэтому естественно отпусти ум и просто следи, чтобы он не блуждал.

В этой практике представляйте свое тело ясным, внутри и снаружи, и пустым. Тигле находится в самом центре туловища. Если появится возбуждение, это означает, что поднимается ветер. Чтобы справиться с ним, автор советует «поесть питательной пищи», имея в виду жирную пищу. Не ешьте ее в большом количестве: съешьте немного, несколько отпустите объект медитации и расслабьтесь. Только не расслабляйтесь до такой степени, чтобы забыть объект.

Нужно следить, чтобы внимание не отклонялось, но самое важное — освободить ум. Фраза «самое важное — отпустить» адресована людям, у которых преобладает элемент ветер. Таким людям нужно немного приободриться, расслабиться и отпустить ум. В практике медитации следует учитывать особенности своего организма. Например, если в вашем теле избыток жара, медитируйте в прохладном месте. Если преобладает элемент ветер, важно направлять взгляд ниже. Если вы склонны к вялости тела и ума, важно направлять взгляд и внимание выше. Каждый раз, начиная впадать в ту

или иную крайность, уравновешивайте ее, используя в медитации соответствующий прием.

Кроме того, если возникает уныние или печаль, сознание искажается, поэтому размышляй о тяготах сансары, о том, как трудно получить человеческую жизнь с ее свободами и дарованиями, и о непостоянстве, и взращивай благоговение и преданность к своему гуру или ламе. Почувствуй удовлетворенность, размышляя: «Сейчас я получил человеческую жизнь с ее свободами и дарованиями, я встретил драгоценное учение и вступил на этот глубокий путь». Думай: «Если не буду стараться сейчас, то совершу ошибку, и страшно подумать, что последует за этим». Взращивай воодушевление и радость. Те, кто так поступает, обнаружат, что в потоке их ума возникает покой.

Здесь автор касается основных тем Четырех мыслей, которые отвращают ум. Это та часть практики, которую необходимо выполнить. Если ваше сознание «исказится» или «искривится», нужно его снова выправить, размышляя о недостатках сансары.

Если в результате этого он не возникнет, ясно представь в пространстве перед собой образ Ваджрасаттвы примерно в пядь высотой. Хотя он появляется, у него нет независимой природы. Он белый, ясный и сияющий, как полированный хрусталь. Сосредоточь внимание на его сердце и представляй его ясно и живо, делая много коротких периодов медитации, как и раньше. По этому поводу в сутре «Всеобъемлющее состояние ума будды» говорится, что, просто вспоминая Ваджрасаттву, получишь невыразимые блага. Или сосредоточь внимание в пространстве перед собой на образе Бхагавана Шакьямуни, лучащегося золотым светом. В сутре «Царь самадхи» говорится, что такой объект медитации тоже приносит неисчислимые блага. Или же можно просто ясно и неуклонно направить внимание в пространство перед собой, на белый слог ХРИ с *висаргой* [34], находящийся в сердце ясного, лучащегося белым светом Ава-локитешвары. В *Карандавьюха-сутре* говорится, что это тоже приносит неисчислимые блага.

С; помощью этих объектов медитации число мыслей будет постоянно уменьшаться. Сначала количество мыслей возрастет,

их приход и уход будет сопровождаться большей возбужденностью. Это знак того, что медитативное состояние начало возникать. В это время ты можешь ощутить недовольство от медитации и впасть в апатию. Есть также опасность сдаться, подумав: «Медитация не удается. Мысли становятся всё грубее и грубее!» Не впадая в отчаяние, продолжай спокойно практиковать наставления. Такое умножение мыслей есть начало медитации. Раньше, несмотря на то, что мысли непрерывно кружились, у тебя не было стража-внимательности, поэтому они естественно уходили. Теперь, когда страж-внимательность обнаруживает, что они умножаются, ты их узнаёшь. Это благоприятный знак, говорящий о возникновении состояния медитации, поэтому спокойно узнавай мысли. Даже если ты будешь им препятствовать, они не остановятся. Не следуя за ними, сосредоточься на объекте медитации. Если так делать, мысли будут становиться всё более тонкими, а число их уменьшится.

Благодаря использованию упомянутого выше объекта мысли постепенно сокращаются и становятся всё более тонкими. На начальных этапах ум может казаться более возбужденным, чем до медитации. На самом деле он уже был возбужден, просто вы этого не осознавали. Теперь вы впервые понимаете, насколько беспорядочным всегда был ваш ум. В действительности вы продвигаетесь вперед.

Слово «спокойно» здесь также подразумевает «медленно». Все знают, что я всегда советую продвигаться «медленно-медленно», поэтому люди апатичные, оправдывая свой образ жизни, говорят: «Ведь я практикую именно так, как сказал Ринпоче — медленно-медленно». На самом деле я имел в виду не это. Я имел в виду, что в практике нужно продвигаться постепенно и настойчиво. Вот как здесь нужно поступать. Этот первый признак — явно усиливающееся возбуждение ума — можно сравнить с потоком, стремительно низвергающимся с горного склона. Даже если вы попытаетесь остановить мысли, вам это не удастся. Просто на самых ранних этапах медитации ум ведет себя именно так.

Хотя ты, как и прежде, выполняешь медитацию с объектом, если внезапно возникнут помехи — привычные мысли, сосре-

доточься прямо на этом навязчивом представлении как на опоре медитации. Какие бы нежелательные врожденные склонности — следствия привязанности и ненависти — ни возникли, осознай их, а затем спокойно направь ум прямо на них. Каждый раз, когда возникает мысль, сразу осознай ее и отпусти, так чтобы она естественно исчезла. Если возникнут две мысли, осознай их. Не следуй за всем, что проявляется, но дай ему возникнуть и освободиться. Иногда сосредоточивайся на объекте медитации, а иногда предоставляй мыслям появляться и исчезать. Ничего не измышляя после их ухода, расслабься и отдохни. Благодаря такой попеременной практике цепь навязчивых представлений разомкнётся и мысли станут обрывочными. Так нежелательных мыслей будет становиться всё меньше и меньше, и возникнет полная устойчивость. Медитируй так в течение трех дней или столько, сколько подскажет твое ощущение. Если благодаря этим объектам в твоем потоке ума возникнет истинный покой, упражняйся в поиске ума. В общем, поскольку эту вредную привычку к скрытым склонностям трудно обуздать, важно использовать многочисленные методы, чтобы успокоить ум в его естественном состоянии.

Если во время медитации возникают мысли, окрашенные привязанностью или ненавистью, сосредоточьтесь на самом объекте привязанности или ненависти. Пусть он станет объектом вашей медитации. Когда эти мысли возникают, удерживайте внимание на них. На начальных этапах медитации кажется, будто мысли возникают непрерывным потоком, однако по мере продвижения в медитации мысли постепенно начинают редеть. Они становятся более тонкими, число их уменьшается, и вы начинаете замечать промежутки между ними, а не непрерывный поток Это правильное чередование. Прежде всего, пусть установится нужное чередование. Стремитесь к этому, пока оно действительно не возникнет, а потом переходите к следующему этапу медитации — поиску природы ума.

Все практики, которые мы получили, в том числе предварительные практики и различные методы для развития

покоя, предназначены для того, чтобы помочь нам овладеть собственным умом. Это самое важное. Я уже говорил, что при обуздании ума очень важно не делать это грубо, иначе он возбудится еще больше. Причина тому - извечная привычка ума к различным ядам, в том числе привязанности, ненависти неведению. Вот почему Падмасамбхава говорит о том, как важно использовать разнообразные методы обуздания ума. Главная особенность всей этой практики обуздания ума - самоосвобождение, или естественное освобождение, ума. Это значит, что клеши устраняются, пли освобождаются, сами собой, как змея высвобождается из собственных узлов. Это естественное освобождение происходит само собой, а не посредством чего бы то ни было. Важно понимать разницу между естественным освобождением и изначальной свободой. С точки зрения изначальной свободы, нет никаких узлов, которые нужно было бы развязывать, и ничего, что нужно было бы освобождать, ибо ум изначально свободен. О естественном освобождении можно говорить с точки зрения пути, но в абсолютном смысле ум изначально свободен.

Практика очищения пран

Сохраняй позу Вайрочаны с семью признаками и, держа спину прямо и вертикально, упрись руками в землю. При этом полностью выдохни три раза: один раз через правую ноздрю, один раз через левую и один - из середины. Одновременно представляй, что ошибки и препятствия очищаются и вылетают из ноздрей в виде скорпионов, а потом сгорают дотла в пространстве перед тобой в ревущем пламени изначальной мудрости. Это очищает праны от ядов. Затем, вместе с вдохом. однократно сглотнув слюну, вытолкни <прану> вниз, под пупок, не думай ни о каком объекте медитации, И пусть ум покоится в ясности, когда больше не сможешь задерживать прану полностью выдохни, делай так в течение трех дней.

Если у вас не три ноздри и вы недоумеваете по поводу третьей, средней, то знайте, что нужно просто выдохнуть через обе ноздри. Немало тибетцев-практиков нюхают табак, и, когда они выдыхают, часть табака вылетает наружу, поэтому,

быть может, им эта визуализация дается легче. В тексте предлагается представлять ошибки "в виде скорпионов", но это только одна из возможностей. Например, если вы предпочитаете тараканов, можете представлять что у вас из носа вылетают тараканы.

Практика ваджрного дыхания, не порождающего <карму>

Выдохни остатки праны и прими указанную выше позу. Теперь, вдыхая, представь, что вбираешь в себя благословения

Тела всех будд трех времен в виде белого ОМ. Потом вытолкни верхнюю прану вниз, подтяни нижнюю прану вверх и собери их воедино пониже пупка. В центре "закрытого сосуда" из верхней и нижней пран представь сущность речи всех будд трех времен в виде ясного,

пустого, яркого красного слога А, который появляется, но не имеет независимой природы. Удерживай на нем внимание как можно дольше. Когда больше не сможешь это делать, выдохни и одновременно представь, что сущность ума всех будд трех времен выходит в виде синего слога ХУМ, и думай о них как о непрерывном потоке эманации нирманакаи, действующих на благо вселенной. Таким образом, вдыхая, с неколебимым присутствием удерживай внимание на природе ОМ, задерживая дыхание - на природе А, а выдыхая - на природе ХУМ. Если делать так постоянно, это называется ваджрным дыханием.

Каждый день происходит двадцать одна тысяча шестьсот движении праны.Если выполнять полную последовательность из такого же количества ваджрных дыханий, объединенных с тремя слогами это приносит невообразимые блага, так что делайте это непрерывно.

Выполняй это в течение трех дней, а затем продолжай постоянно. Всё, что излагалось до сих пор, достижения покоя с опорами.

Дышать мы не перестаем ни днем, ни ночью. Вместо того чтобы тратить дыхание на праздную болтовню и т.п., можно практиковать ваджрное дыхание – известно, что оно приносит огромную пользу. Меня часто спрашивают: " А что будет,

если делать кумбхаку * ?» Я отвечаю: «Почему бы вам просто не попробовать? Тогда увидите сами».

Практика шинэ без опор

Поза — такая же, как и раньше. Потом, неотрывно глядя перед собой, в пространство, не останавливая внимание ни на чем, пристально сосредоточь сознание в этом пространстве перед собой. Усиль пристальность, а потом снова ослабь. Время от времени проверяй: «Что это за сознание, которое сосредоточивается?» Снова пристально сосредоточься, а затем снова проверь. Делай это попеременно. Даже если возникнут вялость и сонливость, это их рассеет. Во всех своих действиях полагайся на неколебимую внимательность. Делай так в течение одного дня.

В предшествующих практиках шинэ с опорами присутствовал объект медитации, например палка или камешек, теперь же такого объекта нет. Теперь вы просто предоставляете взгляду и вниманию покоиться в пространстве перед собой и не глядите ни на что вокруг. Да и на что там, собственно, смотреть? В то же время очень важно, особенно начинающим, сохранять три качества: внимательность, самонаблюдение и осознанность.

Усилить пристальность — значит сосредоточиться или приложить внимание с большим напряжением. Медитируя, время от времени прилагайте усилие, а затем снова расслабляйтесь. Не старайтесь всё время напряженно сосредоточиваться, лучше чередуйте пристальное сосредоточение и расслабление. Есть различные способы сохранять внимательность в течение дня: один из них — постоянно сохранять осознание пространства, а другой — ваджрное дыхание. Какой бы метод вы ни использовали, очень важно, чтобы в перерыве между занятиями практика не оказалась полностью забыта.

Затем прими прежнюю позу. Опусти взгляд, мягко отпусти ум и без всякого объекта медитации легко, мягко расслабь тело и

" логическая дыхательная практика.

ум в их естественном состоянии. Не сосредоточиваясь ни на каком объекте медитации, ничего не изменяя и не искажая, просто без колебаний удерживай внимание в его собственном естественном состоянии, в его природной ясности, его собственном качестве, как оно есть.

Пребывай в ясности и погрузи ум в состояние раскрепощенности и свободы. Поочередно наблюдай: кто внутренне сосредоточивается и кто расслабляется. Если это ум, спроси: «Где тот, кто расслабляет и сосредоточивает ум?» Настойчиво наблюдай ум, а потом снова расслабься. Если так делать, возникнет прочная устойчивость и ты даже сможешь узнать риг-па. Это тоже делай один день.

Что значит успокоить ум, «ничего не изменяя и не искажая»? К изменениям или искажениям ума относятся хорошие и дурные мысли, планы и всевозможные суждения. Кроме того, нужно практиковать «без колебаний». Если вы просто сидите, а ум ваш тем временем блуждает, это не практика. Предоставьте своему уму покоиться «в его собственном естественном состоянии, в его природной ясности», имея в виду, что, если во время медитации вы позволите уму потускнеть, значит, вы практикуете неверно.

Дальше делай как раньше. Теперь то пристально сосредоточивай ум, полностью собирая его и не позволяя отклоняться, то мягко отпускай, спокойно погружая его в открытость. Снова сосредоточься и снова расслабься. Медитируй таким образом, чередуя усилие и расслабление. Время от времени устремляй взгляд вверх, в небо. Устойчиво сосредоточь ум, стремясь не имеlь никакого объекта медитации. Снова расслабься. Порой твердо и неколебимо направь внимание в пространство справа от себя, порой — влево, а порой — вниз. Во время каждого занятия поворачивай взгляд в этих направлениях.

На этом этапе практики вы переживаете ощущение пространства, так что вам не придется говорить людям, что вам «не хватаеr пространства», у вас оно будет. «Направляя взгляд в небо», вы поднимаете взгляд, но не откидываете голову назад. Просто плавно переведите взгляд вверх, в небо. Коренная природа ума, которую вы объединяете с пространством, —

это природа будды, которая сама подобна пространству, беспредельна и не имеет собственной независимой сущности. Этот ум, который вы таким образом направляете, и есть тот самый ум, который вы стремитесь постепенно узнать.

> Иногда спрашивай себя: «Что такое этот ум того, кто сосредоточивает внимание?» Предоставь самому уму неуклонно наблюдать себя. Порой предоставь уму погрузиться в центр сердца и спокойно оставь его там. Порой мягко сосредоточь его в небесном просторе и оставь там. Так, благодаря попеременному перемещению взгляда в разных направлениях, ум успокаивается в своем естественном состоянии. Вот признак этого: если ум невозмутимо, ясно и устойчиво пребывает там, куда его направишь, — значит, состояние покоя возникло.

Под «небесным простором» подразумевается безграничное качество ума, не имеющего ни внешних, ни внутренних границ. Термины «отпустить», «освободить», «расслабить» появляются в этой книге в разном контексте и, таким образом, могут иметь разный смысл. Они появятся снова, когда пойдет речь о ясном свете бардо сновидения, а также о бардо медитации, причем каждый будет иметь несколько разную смысловую окраску.

Этот невозмутимо пребывающий ум и есть природа будды, или *татхагатагарбха,* что означает зародыш или сущность татхагаты, будды, — это беспредельная, подобная пространству природа нашего собственного ума. Однако в нашем нынешнем положении ее как будто затолкали в кривую трубку и выбросили в мусорное ведро. Эта сущность природы будды означает равность сансары и нирваны. Она — основа сансары и нирваны и запредельна трем временам: прошлому, настоящему и будущему. Поэтому природа ума запредельна настоящему. Кто-то может спросить: «Вот вы говорите, что природа ума запредельна настоящему, но в этом тексте постоянно говорится о «присутствии ума в настоящем». Как совместить эти два утверждения?» Всё дело в разном употреблении слова «настоящее». В одном случае слово «настоящее» означает то, что происходит сейчас, в отличие от прошлого или будущего, тогда как «присутствие ума в настоящем» — это присутствие,

которое исконно не имеет начала и конца. Так что это присутствие изначального настоящего. Разница здесь заключается в различии между относительной и абсолютной истинами.

Этот отрывок завершается фразой: «Так, благодаря попеременному перемещению взгляда в разных направлениях, ум успокаивается в своем естественном состоянии». Вот признаки этого: если присутствие невозмутимо, ясно и устойчиво пребывает там, куда его направишь, значит, состояние покоя возникло. Таковы признаки, по которым вы можете узнать, что в вашем потоке ума наступил покой. Когда вы этого достигнете, вам уже никогда не нужно будет никому говорить: «Мне не хватает пространства», и вы никогда не будете чувствовать себя одинокими. Куда бы вы ни направили внимание, оно будет недвижимо, как пламя свечи, не колеблемое ветром.

В ходе практики у вас может возникнуть любое из трех следующих переживаний: радость, ясность и отсутствие умопостроений. Если вы не станете за них цепляться, они приведут вас к обретению Трех Тел Будды: нирманакаи, самбхогакаи и дхармакаи. Если же вы будете реагировать на эти переживания привязанностью, то радость приведет к рождению в мире желаний, ясность — к рождению в мире форм, а привязанность к состоянию без умопостроений — к рождению в мире без форм. Все три эти мира находятся в пределах сансары, поэтому нет смысла практиковать медитацию, чтобы достигнуть любого из этих трех состояний. Главное — не цепляться за них.

> Если ум замутняется и утрачивает внимательность, то такой недостаток называют вялостью или тусклостью. Поэтому проясни ум, воодушеви его и переведи взгляд. Если ум отвлекается и возбуждается, нужно опустить взгляд и успокоить ум. Если возникает самадхи, в котором нет ничего, о чем можно было бы сказать: «Это медитация, а это умопостроение», — то этот недостаток называют забытьём. Поэтому медитируй, чередуя сосредоточение и расслабление, и осознавай, кто медитирует. Осознавай изъяны практики шинэ и сразу же устраняй их.

Как я уже говорил, вялость приводит к ослаблению ума, который утрачивает свою остроту. Так бывает, когда «находит

одурь» и вы теряете остроту или живость внимания. Возрастая, вялость превращается в апатию, которую можно сравнить с небом, сплошь обложенным тучами. Когда апатия усиливается, ясность убывает, так что апатия и ясность обратно пропорциональны друг другу. Когда наступает такая тусклость, ум омрачается и ясность исчезает. Если ум так или иначе замутнен, ему недостает внимательности, поэтому нужно принять меры, чтобы увеличить ясность ума.

Почему ум склонен становиться омраченным, невнимательным, вялым, тусклым и апатичным? Первая и самая общая причина в том, что мы с безначальных времен привыкли к нездоровым состояниям ума. Но и помещение, где вы медитируете, тоже может нагонять вялость и апатию. Во-вторых, вялость и апатию может вызывать время дня или года, когда вы медитируете. В-третьих, если вы медитируете с товарищами, которые нарушили свои тантрийские обязательства, это тоже может препятствовать вашей практике, увеличивая вялость или апатию. В-четвертых, эти проблемы могут быть вызваны вашим питанием. В-пятых, вялость и апатию может вызвать неправильная поза, как во время занятий медитацией, так и в промежутках между ними. И наконец, если вы медитируете неправильно, сама практика может вызывать вялость и апатию. Так что у вас есть много оправданий для вялости и апатии!

Если говорить об окружении, то, чтобы не допустить вялости и апатии, важно не медитировать в таком месте, которое имеет форму котловины, например, в глубокой долине или любой другой низкой или закрытой местности. Лучше медитировать на открытом и просторном месте. Избегайте также мест, подвергавшимися различным загрязнениям, например от живших там людей, которые нарушили свои тантрийские обеты. Если вам кажется, что окружение препятствует вашей практике, очистите его. Для этого можно возжечь ритуальные благовония или использовать другие средства очищения. Будьте осмотрительны, чтобы самим не загрязнить место медитации. Что касается времени медитации, то лето из-за жары может вызывать апатию, а весна способствовать возникновению лени. Поэтому эти времена года — не

самые подходящие для медитации. В Тибете обычно предпочитают заниматься медитацией осенью и зимой.

Что касается времени суток, то самым подходящим временем для медитации обычно считается раннее утро, а на втором месте — вечер. Дневная жара — не особенно удачное время для медитации, потому что она вызывает вялость и апатию. Что касается пищи, то важен правильный рацион питания, который не вызывает тяжести, вялости и сонливости. Можно также благословить пищу, прочитав молитву или, по крайней мере, произнести ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Так или иначе, старайтесь правильно питаться и очищать пищу благословениями и т. д.

Что касается позы, то обычно, если вы склонны к вялости и апатии, лучше не медитировать лежа, потому что, ложась, вы начинаете ощущать сонливость. Сидите прямо, вертикально, не сутультесь. Наконец, то, что касается самого метода медитации, особенно для начинающих: если вы попытаетесь просто сидеть, глядя в пространство, без какого бы то ни было объекта медитации, то сам этот метод — если практиковать его неумело — может вызвать сонливость и блуждание ума, так что вы потеряете всякое представление о времени. Так вы можете попасть в ловушку мысленной болтовни или просто заснуть. Чтобы противостоять этому, важно уметь правильно выполнять практику. В этом конкретном методе вы действительно удерживаете ум в пространстве перед собой. Но вашему уму должны быть присущи три качества: внимательность, самонаблюдение и осознанность. Если вы практикуете именно так, этих недостатков удастся избежать.

Вялость, апатия и тусклость — это цепочка, которая губительна для медитации. Есть и другая взаимосвязанная цепочка: возбужденность, рассеянность и чувство вины. Когда вы возбуждены, вас могут одолевать всевозможные воспоминания из прошлого. Воспоминания переполняют ум, завладевают вами и уносят вас за собой. Вы не только вспоминаете прошлые события, но и решаете проблемы, обдумывая их. Потом ум переносится в будущее и думает обо всём, что вам нужно сделать, а затем переходит к тому, что происходит сейчас. Смятенный ум бродит по трем временам. Продолжаясь

длительное время, это может вызывать неприятные ощущения в сердце и тревогу, которые могут быть признаками нарушения душевного равновесия. Может возникнуть депрессия, которую вы физически ощущаете в сердце. Таковы признаки возбужденности.

Когда возникает рассеянность, ум атакуют навязчивые мысли о делах прошлого, настоящего и будущего. Его переполняют хаотические мысленные образы, и это заканчивается бессонницей. Это может также вызывать ощущение напряженности в плечах или сердце, или вы можете чувствовать раздражение. Если рассеянность не ослабевает, это приводит к угрызениям совести, самообвинениям и чувству вины. Например, видя, как слабо продвигается ваша медитация, вы можете прийти к выводу: «В медитации я по-прежнему полный ноль. У меня никогда ничего не получится, только зря трачу время. Зачем заниматься ерундой?» Это уже третье звено. Все три звена: возбужденность, рассеянность и сожаление — состоят из навязчивых представлений, которые только ухудшают состояние ума. Так вы, конечно, не достигаете состояния покоя.

Есть и много других способов, которыми вы можете создавать препятствия для собственной медитации. Например, когда кажется, что медитация идет хорошо, вы можете мысленно поздравить себя, подумав: «Здорово у меня получается! Эта практика наверняка принесет успех — ведь я так силен в медитации». Все подобные мысли есть проявление привязанности, привычки держаться, цепляться за что-то, а это помеха для практики. К примеру, у вас может возникнуть привязанность к возникающим при медитации блаженству и ясности. Привязанность похожа на запах, который держится на одежде даже после того, как его источник исчез. Как запах держится на одежде, так и ум держится за объекты чувств. В частности, привязанность возникает, когда вам неведомы более высокие достижения на духовном пути. Если вы о них не знаете, вам приходится держаться за собственные переживания и, отождествляя себя с ними, думать, что кроме них больше ничего и нет. Такое отношение мешает дальнейшему продвижению по пути. Возможно, это одна из причин, которая мешает

практикующим Хинаяну следовать Махаяне. Они цепляются за собственную практику, считая, что никакой другой не бывает, и отказываются принять более совершенные, глубокие практики. Последователи Тантры тоже держатся за две стадии, зарождения и завершения (соответствующие Маха-йоге и Ану-йоге), и думают: «Это самая вершина, выше не бывает». Из-за своей привязанности к этим двум стадиям практики они не могут перейти к практике Ати-йоги, или Великого Совершенства. Так что привязанность может развиваться в самых разных ситуациях.

Привязанность может проявляться и как приверженность к собственной национальности или расе. То есть вы можете держаться за собственную личность, думая: «Я китаец», «Я американец» или «Я англичанин». Подобные случаи отождествления себя с национальностью — это проявление привязанности. Если во время медитации вы думаете о том, что вы хороший практик, узнайте в этой мысли проявление привязанности. Если вы держитесь за любое из трех качеств: радость, ясность или отсутствие умопостроений, — будьте уверены, что в этом присутствует привязанность. Это препятствие.

Разумеется, недостатки и ограничения Могут быть и у духовных учителей. Например, учитель может придерживаться сектантских взглядов, думая: «Единственные стоящие учения — это учения ньингмапы». Учителя других школ тибетского буддизма Могут полагать, что чистый путь — это только учения кагьюпы, гелугпы или сакьяпы, а все остальные учения ложны. Точно так же некоторые ограниченные учения утверждают, что истинна только Махаяна или Хинаяна. Но, возможно, недостаток учителя видят только те ученики, которым не хватает мудрости и умственных способностей. Поэтому Падмасамбхава советует и ученикам и учителям избегать ловушек сектантства и ограниченности. Если вы обнаружите, что вам мешает сектантский подход, прежде всего следует получить учения. Тогда, получив хороший совет подлинного духовного учителя, вы сможете избавиться от этого недостатка. Кроме того, будет правильным и полезным обращаться с молитвами к гуру и йидаму. Таковы действенные способы очистить свои проблемы и препятствия. Одним

словом, все подобные проблемы возникают из одного источника, и этот источник — привязанность.

Все мы подвержены этому недостатку — привязанности. Ее нет, может быть, всего у одного-двух человек, а всем остальным нужно ее осознать и противостоять ей. Используйте полученные учения, чтобы проверять свое поведение и свой ум и увидеть, до какой степени ваш ум всё еще поражен тремя ядами: привязанностью, ненавистью и неведением. Ваше дело — проверять собственный ум, а судить и рядить других — не ваше дело. К сожалению, среди тех, кто изучает Дхарму, есть и такие, кто вечно судит других, но никогда не обращает внимания на самого себя. Такие ученики не применяют учение на практике, а просто преследуют восемь мирских интересов. Поэтому, несмотря на все полученные учения, они становятся еще хуже. Еще раз подчеркиваю: наше дело — наблюдать собственное поведение и видеть, насколько наш ум всё еще подвластен привязанности, ненависти и неведению. А следить за поведением других людей: когда они встают, что едят, когда ложатся спать, сколько медитируют, когда идут в ванную и т. п. — не наше дело. Там, где речь идет о подобных вопросах, не следует вмешиваться в чужие дела. С одной стороны, у американцев слишком много свободы, а с другой — ее нет. Избыток свободы позволяет им сплетничать и злословить напропалую. Но это не настоящая свобода. Я думаю, всем вам нужно освободиться. Если вы хотите истинной свободы, посвятите себя истинной духовной практике.

> Безупречное состояние покоя подобно масляному светильнику, не колеблемому ветром. Куда ни поместишь ум, он устойчиво присутствует, живой, ясный, не запятнанный вялостью, апатией или тусклостью. Куда ни направишь ум, он остается заостренным и неуклонным, не движимым случайными мыслями, прямым. Так в потоке ума возникает безупречное состояние медитации, а пока этого не произошло, важно, чтобы ум успокоился в своем естественном состоянии. Пока в потоке ума не возникнет истинный покой, даже если тебе укажут природу ума, она станет не более чем объектом рассудочного понимания: ты просто произносишь пустые слова о воззре-

> нии, и возникает опасность впасть в догматизм. Таким образом, источник всех медитативных состояний — покой ума. Поэтому не нужно получать введение в природу ума преждевременно — практикуй, пока не появится совершенное переживание устойчивости. До сих пор наставления касались практики шинэ с опорами и без них. Самайя.

Прилагаемые к уму определения «заостренный» и «прямой» — это аналогия с пламенем, которое не колеблется от ветра. Выражение «произносить пустые слова о воззрении» буквально означает «иметь воззрение на языке» вместо того чтобы обладать истинным пониманием воззрения. «Догматизм» имеет место, когда вы думаете: «Я всё понял!» — и не можете больше никого слушать. Если вы говорите: «Это доступно только мне», на самом деле ваше достижение — это «воззрение на языке», а не истинное понимание. Такой догматизм может возникнуть, если вы получаете учения о природе ума, хотя еще не освоили подлинного шинэ.

ПРАКТИКА ЛХАГТОНГ *

Обнаружение природы ума

> Таким образом, пока состояние истинного покоя не возникнет в потоке твоего ума, используй разнообразные методы, чтобы успокоить ум в его естественном состоянии. К примеру, ты не увидишь в пруду отражений планет и звезд, если на поверхности воды будут волны и рябь, но ясно увидишь их, если вода в пруду прозрачная и неподвижная. Точно так же, если ум носится на ветрах объектов, как всадник на необъезженном жеребце, то, даже если тебе укажут ригпа, ты его не узнаешь: ведь если ум — беспомощная игрушка навязчивых представлений, он не видит собственной природы.
>
> По обычаю некоторых традиций, тебя сначала знакомят с воззрением, и на этой основе ты ищешь медитативное состояние. Но так узнать природу ума трудно. В традиции, которая излагается здесь, ты сначала входишь в медитативное состояние,

* Lhag mthong; санскр. *випашьяна:* запредельное видение.

а потом на этой основе тебя знакомят с воззрением. Благодаря такому глубокому подходу ты не можешь не узнать природу ума. Поэтому сначала успокой ум в его естественном состоянии, затем зароди в потоке ума истинный покой и обнаружь природу ума.

Как и раньше, прими позу с семью признаками. Устойчиво сосредоточь взгляд в пространстве перед собой, в пустоте, на уровне кончика носа, без малейшего беспокойства или двойственности. Такой взгляд дает следующие возможности. В центре сердца каждого существа находится полый хрустальный канал *кати* — канал изначальной мудрости. Если он направлен вниз и закрыт, изначальная мудрость затемнена и неведение возрастает. У животных этот канал направлен вниз и закрыт, поэтому они тупы и пребывают в неведении. У людей этот канал расположен горизонтально и приоткрыт, поэтому ум у человека острый, а сознание — ясное. У сиддх и бодхи-саттв этот канал открыт и обращен вверх, поэтому у них возникают невообразимые самадхи, изначальная мудрость знания и большие сверхъестественные способности. Это происходит потому, что их канал изначальной мудрости открыт. Таким образом, когда глаза закрыты, этот канал закрыт и направлен вниз, поэтому сознание омрачено иллюзией тьмы. Если взгляд устойчиво сосредоточен, этот канал поворачивается вверх и открывается, при этом чистое видение отделяется от нечистого. Тогда возникает ясное, свободное от мышления самадхи и появляются многочисленные чистые видения. Поэтому взгляд так важен.

Во всех текстах, кроме тантры «Солнце ясного простора Великого Совершенства* и «Глубокой Дхармы естественного проявления мирных и гневных из просветленной осознанности, занятой поиском ума», сведения о полом хрустальном канале держатся в тайне и этот особый канал изначальной мудрости вообще не рассматривается. Этот канал не похож ни на центральный канал, ни на правый, ни на левый или на какие-нибудь другие каналы пяти чакр. Он совершенно не такой, как они. По форме он напоминает зернышко перца, которое вот-вот раскроется; в нем нет ни крови, ни лимфы, он прозрачный и ясный. Особый метод его открытия скрыт в наставлениях о

естественном освобождении, касающихся нижнего отверстия, великого блаженства и страсти. В низших янах нет даже названия этого канала.

Итак, без какого бы то ни было объекта медитации сохраняя неподвижность взгляда, неколебимо, устойчиво, ясно, обнаженно и сосредоточенно удерживай ум в пространстве. Когда устойчивость увеличится, исследуй ум, который остается неколебимым. Затем мягко отпусти напряжение и расслабься. Снова устойчиво удерживай его и неотрывно наблюдай ум, присутствующий в этот момент. Какова природа этого ума? Предоставь ему неотрывно наблюдать самого себя. Является ли он чем-то ясным и устойчивым, или это пустота, то есть ничто. Есть ли в нем что-то, что можно узнать? Смотри снова и снова и доложи мне о своем переживании! Так наблюдай его природу. Делай это в течение одного дня.

Поиски ума

Выполни адхисару и поддерживай взгляд, как раньше. Направь ум в пространство перед собой, и пусть он пребывает там. Тщательно исследуй, что это за «вещь», которую ты сейчас поместил перед собой? Посмотри, тот, кто помещает ум, и ум, который он помещает, — это одно и то же? Если их два, то должно быть и два ума: один должен пребывать в состоянии будды, другой — скитаться в сансаре. Наблюдай внимательно и пристально: существуют ли они как два объекта? Если их не больше одного, то является ли этот один умом? Посмотри, какова реальность так называемого ума? Его невозможно обнаружить, если искать среди внешних объектов.

Похоже, одни вещи людям нравится искать, а другие — нет. У всех нас есть родители, но мы склонны их не замечать. У кого-то есть гуру, но мы склонны его не замечать. У нас есть причины для просветления, но мы склонны их не замечать. Каждый из нас одарен природой будды, но мы склонны ее не замечать. Когда мы ищем будд, мы ищем их вовне. Где бы они могли быть? Мы ищем качества состояния будды вовне, во всех направлениях и разными способами. Но на самом деле мы ищем самих себя.

Когда вы направляете ум в пространство перед собой, кажется, будто есть кто-то, кто его направляет. Кажется, будто есть некий ум, который сосредоточивается, и место, где этот ум сосредоточен. Поэтому, если мы направляем ум, не следует ли из этого, что он есть некая вещь? Если это так, то что он за вещь? Что это значит — направить ум в пространство перед собой? Это всё равно что поместить перед собой какую-то вещь, например стол? Что же это за вещь, которую вы там помещаете?

Предлагаемое здесь исследование очень похоже на то, в котором вы обнаруживаете отсутствие независимой сущности у человека. В данном исследовании вы задаете такие вопросы: «Имеет ли ум цвет? Имеет ли ум форму? Что он за вещь? Является ли он вещью, которую помещают?» Продолжая исследование, вы спрашиваете: «Кто тот, который помещает ум?» Если есть два ума: один — тот, который помещают, а другой — тот, кто его помещает, является ли один из них уже просветленным, в то время как другой еще блуждает в сансаре? Если их два, можно ли на этом остановиться? Нет ли еще и третьего ума, который наблюдает эти два? И где вы остановитесь в этих бесконечных и бесплодных поисках?

Исследуйте эти вопросы на собственном опыте, пока не достигнете полной уверенности, — это главное. Иначе, если вы только немного попрактикуете эту медитацию, но не обретете уверенного знания, то никогда как следует не освоите эту практику. Некоторые практикуют слушание, обдумывание и медитацию многие годы, но так и не достигают уверенного знания. Причина в том, что в своем исследовании они не дошли до конца.

Относительно ума, который помещают, и того, кто помещает этот ум, нужно выяснить, что это за явление — ум. Он вещь? Или материя? Он реален? Если он вещь, то есть ли у нее цвет? Есть ли у нее форма? Проводя такое исследование, вы также подразумеваете вопросы о собственной природе. К чему относится это «я»? Какова природа «я»? Будды и бод-хисаттвы прошлого не смогли отыскать ум в каком-либо внешнем объекте, поэтому, кажется, что он не существует как таковой. В этом смысле ум нерожден, он непрерывен и не

имеет местопребывания. Внешние объекты подразумевают пять элементов и весь окружающий мир. Но ни в чем этом не найдешь ума.

> Пусть тот, кто размышляет: «Что же такое ум?», — наблюдает само это сознание и ищет его. Неотступно наблюдай сознание медитирующего и ищи его. Наблюдай: действительно ли этот так называемый «ум» есть нечто существующее? Если да, то он должен иметь форму. Какой он формы? Смотри обнаженно и выясняй. Со всей решимостью исследуй, какая у него форма: шара, прямоугольника, полукруга или треугольника и т. д. Если ты говоришь, что он имеет форму, покажи мне эту форму! А если говоришь, что показывать нечего, тогда ответь мне, может ли существовать такая форма, которую невозможно показать. Узнай пустоту формы.

Смотреть обнаженно — значит смотреть прямо, непосредственно, без медитации. Падмасамбхава говорит: «Если вы можете найти форму ума, покажите мне, какая она!» Может быть, вы действительно сможете ее отыскать. Может быть, вы сумеете найти то, чего не смогли найти все будды и бодхисат-твы прошлого. Если это так — отлично! По отношению к уму «пустота формы» означает, что с помощью такого исследования не обнаружишь никакой формы. Это не означает, что ум имеет пустую форму.

> Точно так же проверь, чтобы убедиться, есть ли у него цвет, величина или размеры. Если скажешь, что ничего такого у него нет, тогда посмотри, является ли он пустотой, которая есть ничто. Если ты утверждаешь, что он являет собой пустоту, которая есть ничто, тогда как может пустота, которая есть ничто, уметь медитировать? Что толку говорить, что ты не можешь его найти? Если это полное ничто, что тогда порождает ненависть? Не тот ли, кто думает, что ум не обнаружен? Упорно всмотрись прямо в это. Если ты не обнаруживаешь, какой он, тщательно проверь, не является ли сознание, недоумевающее, где ум находится, самим умом. Если оно им является, то что оно собой представляет? Если оно существует, то должны быть вещество и цвет, но проявляются ли они? Не существуй его, ты был бы бессознательным трупом; но разве нет того, кто думает?

> Таким образом выясни до конца, каков ум с точки зрения существования и несуществования. Так обрати ум внутрь и направляй его.

В процессе этого исследования вы впадете в одну крайность, если сделаете вывод, что ум существует и обладает определенными качествами, такими как форма, цвет, измерение и так далее. Другая крайность — прийти к выводу, что ум есть просто ничто. Ваша задача — найти путь между этими двумя крайностями. Первая крайность — это крайность этернализма, которая проявляется в привязанности к уму как к существующему объекту или вещи. Но, уклоняясь от этой крайности, вы, скорее всего, впадете в противоположную крайность — нигилизм, полагая, что ум есть просто ничто. Если вы приходите к заключению, что ум — это ничто, нужно спросить: «А кто же тот, кто это подумал?» Если он ничто, то как может это ничто прийти к выводу, что оно не существует?

> Поскольку умственные способности у всех разные, некоторые могут сказать, что в пределах существующего и несуществующего ничего найти не удалось. Пусть они тщательно исследуют ум, который думает, что ничего не обнаружено. Есть ли что-то неподвижное? Есть ли ясность? Есть ли неподвижная пустота? Исследуй! Если они скажут, что есть неподвижность, то это покой, а не ум. Ищи ум и постигай его природу.
>
> Если скажут, что он есть пустота, то это один из аспектов, так что пусть ищут ум дальше. Если скажут, что есть некий ум, который вроде бы неподвижен и вроде бы ясен, но невыразим, значит, они его в какой-то степени узнали, так что им нужно обрести уверенность и узнать его. Пусть этот этап духовной практики длится один день или столько, сколько будет необходимо.

Если, исследуя природу ума, вы придете к выводу, что она есть пустота, вы узнаете один из ее аспектов. Однако нужно идти глубже, нужно достичь большей уверенности в узнавании природы ума. Задача ясна: достичь уверенности в узнавании природы ума. В тексте сказано, что на это может уйти один день. Это прекрасно. Если на это уйдет месяц, тоже хорошо.

Вы можете справиться с этим заданием за полчаса. Если у вас хорошие способности, вам может хватить секунды или времени, которое длится щелчок пальцами. Если же способностей недостает, можно потратить на это всю жизнь, но так и не добиться успеха.

Узнавание ригпа

> Пусть все твои ученики сядут прямо перед тобой в позе Вайрочаны с семью признаками. Теперь устойчиво, неизменно, сосредоточенно, неколебимо, ясно и без всякого объекта медитации поместите ум прямо в пространстве перед собой. При этом из-за разницы в умственных способностях у одних в потоке ума возникнет неумозрительная, непосредственная, не созданная умом реальность. У других ригпа станет устойчивым. У третьих появится устойчивое сияние пустоты — но это не та пустота, которая есть ничто, — и возникнет понимание, что это само ригпа, природа ума. У четвертых появится ощущение непосредственной пустоты. У пятых видимость и ум сольются: видимости больше не будут находиться снаружи, а ум внутри. Возникнет ощущение, что они стали нераздельно едины. Не может быть такого, чтобы какие-то из этих переживаний не возникли.

Этот этап практики предназначен для опытных учеников, которые уже обрели некоторую уверенность понимания природы ума, сколько бы времени это у них ни заняло. Это предполагает, что они создали правильную основу для развития шинэ и лхагтонга, а потому хорошо подготовлены к тому, чтобы перейти на следующий уровень практики, нацеленной на узнавание ригпа.

На этом этапе практики нет никакой мишени, на которой нужно было бы сосредоточивать ум, и нет никакого воображаемого объекта, который служил бы опорой медитации. Нет никаких умопостроений. Разница в умственных способностях может подразумевать разный уровень остроты ума, ясности осознанности или чистоты. Есть также различия в состоянии канала кати: закрыт он, приоткрыт или полностью открыт. Самое важное — то, что ученики не одинаковы.

Сейчас видимости и осознанность кажутся нам раздельными. Но для некоторых людей на этом этапе практики ум и видимости сливаются воедино. Им больше не кажется, что ум находится внутри, а видимости, отдельные от нее, — снаружи.

> В это время гуру должен дать следующие наставления: «Теперь, оставив ум как он есть и не изменяя его, пристально его наблюдай. Когда вы успокоили навязчивые мысли ума прямо там, где они есгь, и ум неизменен, присутствует ли полная неподвижность? Ее называют «шинэ», но это не природа ума. Теперь пристально наблюдай саму природу своего ума, который недвижим. Присутствует ли сияющая пустота, которая есть ничто, которая не коренится в природе какой бы то ни было материи, формы или цвета? Ее называют «сущность-пустота». Присутствует ли сияние этой пустоты, которое само по себе непрерывно, чисто, незапятнанно, умиротворяюще и ясно? Его называют «природа-ясность». Коренная природа ума — это нераздельность абсолютной пустоты, не проявленной ни в каком качестве, и ее нескончаемого, яркого света, коим само по себе сверкает и лучится ригпа.
>
> Это ежемгновенное, неколебимое присутствие, которое невозможно прямо выразить словами, именуют «ригпа». То, что мыслит, — это только оно, поэтому его именуют «ум». Это оно внимательно ко всему, поэтому его именуют «внимательность». Хотя и невидимое, оно есть особое видение — ясное, устойчивое, непосредственное и неколебимое, поэтому его именуют «запредельное видение». Именно оно различает все конкретные явления, будто разделяет пластинки гриба, поэтому его именуют «различающая мудрость». Все эти названия: *сугатагарбха* [35], «единственная сущность», «абсолютная природа», «изначальная мудрость», «срединный путь», «абсолютная истина», «Махамудра», «Ати-йога» и «пустота» — лишь его имена. Это неколебимое ригпа существует, и именно оно видит форму глазами, воспринимает звуки ушами, ощущает запахи носом, вкусы — языком и т. д. Все подобные ощущения есть именно это ясное сжемгновенно сознающее ригпа. А поскольку мы им обладаем и оно проявляется по-разному: то как неприязнь, то как привязанность, то как ненависть и т. д., а еще

> потому, что оно знает, помнит и осознаёт, нас именуют «живые существа». Следует понимать, что вся наша умственная деятельность, все наши размышления и интеллектуальные задачи есть работа ума. Различающая мудрость — это способность различать вещи, классифицировать их и, в том числе, различать стадии пути.
>
> Хотя постоянное, непосредственно воспринимающее ригпа присутствует, оно не узнаёт само себя, и его именуют «вместе-рожденное неведение». Почему оно не ведает? Глаз видит всё, что снаружи, но не видит сам себя. Так и ум не видит, не знает и не познаёт себя, поэтому это называют «неведение». Ум, который предстает самому себе, называют «ригпа» и «изначальная мудрость». Короче говоря, это именно тот ясный, устойчивый ум, который обычно, естественно присутствует прямо сейчас.

Мы склонны не видеть собственных недостатков, а если даже видим, стараемся их скрывать. Если сами будды не скрывали своих недостатков, если Христос не старался их утаить, так неужели вы действительно думаете, что недостатки можно скрыть? Люди могут находить у нас недостатки, они могут чернить буддистов и буддизм. Те, кто порочит других, просто демонстрируют собственные недостатки. Это не значит, что у нас нет недостатков. Они у нас есть, потому что мы всё еще на пути. Мы еще не стали буддами и поэтому склонны иметь недостатки и ограничения. Однако люди, которые только и делают, что выискивают у других недостатки, а потом всем о них рассказывают, просто позорят себя. Если же мы сами тратим время на то, чтобы искать у других недостатки, то это стыдно. Если мы следуем путем Хинаяны и видим у других недостатки, то можем уйти в практику, дабы обрести освобождение. Если мы следуем путем Махаяны и замечаем у других ошибки, то правильный отклик — это сострадание. Если же мы следуем Ваджраяне, практикуя стадии зарождения и завершения, то нужно развивать чистое видение — видеть других в божественном облике. В этом случае о чужих недостатках нет и речи, потому что чистое видение пронизывает всё наше восприятие мира.

Если мы занимаемся практикой Ати-йоги, наше видение запредельно таким качествам, как чистое и нечистое. Благодаря этому видению мы переживаем равность или «один вкус» всех явлений. Не возникает даже таких понятий, как чистота и нечистота. Тогда, говоря о недостатках, мы должны указать на самих себя, потому что, если мы находим недостатки у других, это позорит нас самих. Его Святейшество Далай-лама часто указывает на различия между достойным поведением и недостойным. Находить у других недостатки — недостойно. Если говорить о добродетели и недобродетели, то выискивать у других недостатки и злословить по этому поводу — неблагое действие. Практикующие, которые так поступают, нарушают обеты прибежища и отрекаются от веры, которой следуют. Если так поступают люди, занимающие высокое положение, это большой позор; для людей среднего положения — это средний позор; а для тех, у кого положение низкое, — малый позор. Так или иначе, это позор. Как только мы начинаем указывать на других людей и говорить: «Ты не должен это делать», — мы заходим слишком далеко. Если нам хочется искать недостатки, давайте искать их в себе и работать над собой.

Услышав о ригпа или изначальной мудрости, кто-то может сразу же подумать: «Что это за особое сознание? Что за удивительная вещь? Где оно? Сколько оно стоит? Сколько мне придется выложить, чтобы его приобрести?» В сравнении с ригпа даже триллион долларов — сущая малость, просто бумага. С другой стороны, ригпа — причина всеведения. Ригпа, о котором идет речь, — это просто естественный, обычный ум без каких бы то ни было изменений или построений. Он не имеет начала, не имеет рождения, пребывания или прекращения. Не умея узнать его природу, мы впадаем в привязанность — следствие двойственности: держимся за самих себя, держимся за других, за собственное независимое «я», за независимую сущность других явлений. То есть мы держимся за несуществующее так, будто оно существует, и в результате продолжаем блуждать в сансаре.

> Он не коренится в природе какой бы то ни было формы или цвета, а потому свободен от такой крайности, как этернализм.

> Хотя он и не существует, он есть устойчивый, чистый, естественный ясный свет, который никем не создан, а потому он свободен от такой крайности, как нигилизм. Он не берет начало с какого-то времени, не возник вследствие каких-то причин и условий, а потому свободен от такой крайности, как рождение. Ум не умирает и не прекращается в какой-то момент, а потому свободен от такой крайности, как уничтожение. Хоть он и не существует, его не знающая препятствий созидательная энергия проявляется разнообразными способами, а потому он свободен от такой крайности, как единственность. Проявляясь разнообразными способами, он не имеет никакой врожденной природы, а потому свободен от такой крайности, как множественность. Вот почему его называют "воззрение, свободное от крайностей».

Говорят, что он «свободен от предубежденности и пристрастности». Только он и зовется умом будды. Ум живого существа, которое становится буддой, которое скитается в сансаре, которое переживает радость и печаль, — всё это только он. Если бы его не существовало, не было бы никого, кто бы переживал сансару и нирвану, радость и печаль, а это подразумевало бы бессознательность, то есть такую крайность, как нигилизм.

Утверждение, что ум свободен от предубежденности, подразумевает, что он не имеет никакой протяженности или измерения в пространстве, а его беспристрастность подразумевает, что он запределен пространству и времени. То есть он не пребывает ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем, ни в одном из направлений: северном, южном, восточном, западном и т. д.

> Если вы узнаёте природу ума, то это ум будды. Если вы не узнаёте его природы, то это ум живого существа. Всё зависит от точки зрения. Например, одного и того же человека можно воспринимать по-разному, в зависимости от той точки зрения, с которой мы на него смотрим.
>
> Только он один никем не создан, но саморожден, изначален и спонтанен, а потому его именуют «изначальная мудрость». Этот ум не рождается из глубоких наставлений гуру,

не рождается из вашего острого разума. Изначально и исконно естественное качество природы ума именно таково, но прежде он был скрыт вместерожденным неведением, поэтому ты ее не узнаёшь и не обнаруживаешь; ты неудовлетворен, и ты не веришь. Ты до сих пор пребываешь в заблуждении. Но теперь даруй его владельцу богатства. Узнай собственную природу. Узнай собственные недостатки. Вот что такое «узнавание ума».

«Вместерожденное неведение» есть то, что присуще нам всем, и оно мешает нам обрести то удовлетворение, которого мы ищем. Оно мешаем нам верить и вынуждает пребывать в неуверенности и заблуждении. Слова «владелец богатства» подразумевают вас самих, вашу собственную природу будды, ваше собственное ригпа, которое подобно исполняющей желания драгоценности. Вы владелец этого богатства, исполняющей желания драгоценности — вашего собственного ригпа. Когда в тексте говорится — «узнайте свою собственную природу» и «узнайте свои собственные недостатки», нам совегуют не поступать подобно коту, который гадит, а потом старается прикрыть свой помет. Признайте свои недостатки, и пусть они будут для вас совершенно очевидны.

Если ум пуст в том смысле, что он — ничто, или изначально не существует, кто тогда создает того, кто скитается в сансаре и переживает страдания? Когда человек становится буддой, откуда возникают изначальная мудрость знания, милосердное сострадание и просветленные деяния? Все они переживаются и создаются исключительно этим постоянным ригпа, которое есть нераздельное единство ясности, осознанности и пустоты. Именно его подразумевает выражение «незапятнанное единственное око изначальной мудрости»[36]. Выражения «великая мудрость в единый миг объемлет и вмещает все явления» и «многообразные явления, обладающие формой, возникают из ума» подразумевают только его. «Оно — объект, переживаемый различающей, самопознающей, изначальной мудростью». Есть и другие заслуживающие полного доверия высказывания.

Все явления сансары и нирваны можно постичь благодаря пониманию этого единственного момента. Вот аналогия:

если вы узнаёте, что одна капля воды влажная, то понимаете, что вся вода влажная. Точно так же, зная природу ума, вы узнаёте природу всей сансары и нирваны.

Осознайте, что прямо сейчас вы наделены драгоценной человеческой жизнью с ее свободами и дарованиями. Вы встретились с самыми важными учениями, которые, если их практиковать, способны привести вас к достижению совершенного просветления в течение одной жизни. К тому же в Соединенные Штаты приезжают многие святые учителя и вы имеете возможность с ними встретиться. Пробудите себя мыслью: «Настало время прийти к твердому убеждению и воплотить его в практике». Если всё-таки оказывается, что вы тратите время зря и не практикуете, увещевайте себя, думая так: «Ладно, хватит! Теперь, когда всё готово для практики, неужто я сверну с пути, откажусь от всего этого и буду просто валять дурака?»

Возможно, некоторые люди, встретившиеся с этими учениями, не имеют особой связи с буддизмом и эти учения могут показаться им несколько странными. Они могут недоумевать: «Для чего это всё?» Если у вас нет теоретической и практической основы, было бы полезно ее заложить. Основа основ — знать, что значит слово *сансара,* круговорот бытия. Если объяснить его в двух словах, то сейчас мы люди, но можем родиться и другими существами, например животными. Нам не нравится слышать или думать об этом, но, если мы накопим соответствующие причины, случится именно это, нравится нам или нет. Можно родиться и в аду, а это понравилось бы нам еще меньше, чем родиться животным. Или же можно родиться голодным духом, что тоже не очень-то приятно. Неважно, что нам нравится: если мы совершаем неблагие действия, то нам грозит такое несчастливое рождение. Если же мы избегаем неблагих действий, то тем самым избегаем и результата неблагих действий, то есть столь несчастливого рождения.

Даже если взять человеческий мир, отдельные люди очень различаются качеством жизни. Стоит родиться в мире людей, чтобы обрести драгоценную жизнь, исполненную свобод и дарований. Родиться же полубогом не стоит. Полубоги наделены

большой силой, но она бесполезна и не приносит подлинного удовлетворения. Боги проводят жизнь в наслаждениях, но претерпевают великую муку, когда приходит смерть и они видят, что им суждено вернуться в более низкие миры. Есть шесть уделов живых существ, и очень важно осознавать причины и условия, ведущие к рождению в этих шести мирах. Учения на эту тему есть во всех традициях тибетского буддизма: сакья, гелуг, кагью и ньингма. Во всех есть подробные и полные учения, рассматривающие, что постоянно и что непостоянно. Встает вопрос: «Можно ли освободиться от необходимости снова и снова рождаться в сансаре?» Ответ: «Да». Это возможно благодаря доброте Будды и учениям, которые он дал.

Следуя одним практикам, которые содержатся в учении Будды, можно достичь освобождения за две или три кальпы. Согласно другим его учениям, можно обрести освобождение за пять или шесть лет. В буддийских учениях есть множество разных наставлений, которые дают в соответствии со способностями разных людей. Люди с большими способностями могут использовать более глубокие и сильные учения и практики, а тс, кто обладает меньшими способностями, идут более медленным путем. Опоры этих учений — Четыре Благородные Истины, а фундамент — Четыре мысли, отвращающие ум. Главное в этом фундаменте — принятие прибежища. Если вы не понимаете сущности принятия прибежища, вам будет трудно постичь смысл этой практики.

Я бы также хотел затронуть тему молитв, которые используют духовные учителя и другие практикующие. Если у отдельного человека или у сообщества людей есть карма, вынуждающая их переживать какие-то невзгоды, будет ли какая-то польза, если молиться за них? Если будет, то имеет ли значение, кто обращается с молитвой? То есть возымеет ли молитва действие только в том случае, если молящийся обладает великой духовной силой или чистотой? Я не могу судить о силе молитвы разных людей, но я знаю одно: Три Драгоценности — Будда, Дхарма и Сангха — имеют силу, чтобы помогать людям в беде, устраняя их препятствия и т. п. Поэтому благодаря этой силе Трех Драгоценностей, несомненно, полезно мо-

литься о благополучии других людей. Это касается всех молитв, а не только молитвы духовных учителей, так что молиться за других очень даже стоит. Вы можете задать более конкретный вопрос: будет ли польза, если молиться за тех, кто страдает от стихийных бедствий и т. п.? Отвечаю: если молиться за людей, которые страдают, будь то чужие люди или ваши любимые, родные или какие угодно, польза, конечно, будет. Молитвы о их благе способствуют облегчению их страданий. Сила этих молитв берет начало в Трех Драгоценностях, но ваши молитвы могут внести своей вклад в благо для этих людей. Такие молитвы могут помочь устранить как временные, так и гораздо более глубокие духовные препятствия. И еще, имейте в виду, что молиться о благе других полезно и для того, кто молится. Призываю вас, отбросьте все сомнения по этому поводу и знайте, что такие молитвы полезны и являются благим действием.

В предыдущем разделе текста Падмасамбхава рассказывает о природе ума своими словами. В следующем разделе он подкрепляет свои слова цитатами: выдержками из великих, наиболее авторитетных тантр и других текстов Ати-йоги. Его цель — вселить в читателя уверенность, веру и убежденность. Иными словами, он показывает, что предшествующее изложение вовсе им не придумано, а основано на глубочайших прозрениях Будды.

В тантре «Три изречения об освобождении путем наблюдения» говорится: «О Владыка Тайн, слушай! Безупречно чистая природа твоего сознающего ума, эта незапятнанная пустота, не коренящаяся в природе какой бы то ни было материи или цвета, есть Будда Самантабхадра. Не будь природой твоего сознающего ума именно пустота и блаженство, она была бы обычной пустотой[37]; нет, твой сознающий ум, вечно чистый и ясный, есть Будда Самантабхадра. Пустая природа твоего ума, который не коренится в какой-либо вещественности, и это ясное и отчетливое присутствие твоего сознающего ума пребывают в нераздельности, а потому это Будда Дхармакая. Твой ум, который присутствует как великая совокупность света нераздельных ясности и пустоты, нерожден и бессмертен, а потому он — Будда Неизменного Света. Его можно узнать».

Здесь тот, кого именуют «Владыка Тайн», — это Ваджрапани. Приведенные выше слова о природе ума принесут пользу только тем, кто уже достиг некоторого проникновения в суть предшествующей практики, посвященной поиску природы ума. Поэтому, если вы искали природу собсгвенного ума и проникли в суть этой практики, то вы созрели для этих учений. Если же вы не искали природу ума, эти учения не принесут вам пользы.

Называя природу ума «безупречно чистой пустотой» и «вечно чистой и ясной», Падмасамбхава избегает как крайности нигилизма, так и крайности этернализма. Стараясь освоить эту практику, некоторые западные и тибетские практикующие сидят вытаращив глаза и глядят в пространство перед собой, как будто ожидают что-то там увидеть. «Когда я это увижу? Где оно?» — недоумевают они и надеются обнаружить нечто такое, что можно поймать. Они потерпят неудачу. Взгляд действительно нужно направлять вовне, в пространство перед собой, но не для того, чтобы что-то там увидеть. Такой обычай направлять взгляд — просто часть метода, который в конечном итоге приведет к постижению нераздельности внешнего и внутреннего пространства. В качестве примера воссоединения внешнего и внутреннего пространства часто приводят аналогию с ребенком, встречающим свою мать.

> И: «О Владыка Тайн, безраздельно удели мне свое внимание! Твой собственный сознающий ум есть Будда, а потому тебе не нужно искать Будду где-то еще. Твой собственный чуткий ум постоянно ясен, а потому Будде Дхармакае не нужно завершать никакой медитации. Твой собственный ум, дхармакая, запределен рождению и смерти, а потому, с точки зрения действия, нет ни добра, ни зла».

Приведенная выше цитата подкрепляет предыдущее утверждение о том, что ваш собственный ум не есть нечто такое, чем вы владеете или что приобретаете, потому что у вас большие умственные способности или отличный учитель. Прочитав: «а потому Будде Дхармакае (вашему собственному уму) не нужно завершать никакой медитации», — вы можете подумать: «Замечательно, значит, практика мне не нужна. Я и так

хорош». Это уместный вывод, если вы действительно находитесь на этой стадии практики, если же это не так, не нужно думать, что можно заменить медитацию телефонными разговорами или работой на факсе или компьютере.

> И еще: «О Владыка! Именно этот твой ум, вечно четкий, ясный и бдительный, есть Будда. Поскольку он неотделим от этого твоего неизменно ясного ума, у дхармакаи нет объекта медитации. Ты можешь осознать, что твой четкий и ясный ум и есть Будда».

Как мы узнаём, что наш ум — это Будда? Кто-то может думать, что Будда выглядит так, как его рисуют на тангках. На этих изображениях мы обычно видим воплощения Будды на уровне нирманакаи, которые обладают формой, цветом и т.д. В отличие от них, дхармакая, природа вашего ума, не имеет формы. Имей она форму, что бы это была за форма? Исследуя природу своего ума, можете ли вы обнаружить ее форму? Если у нее есть форма, есть ли у нее цвет? Если да, то прекрасно. А если нет, то отождествлять свой ум с каями Будды, которые имеют форму, — это ошибка. Запомните тройную аналогию, в которой солнце сравнивают с дхармакаей, самбхогакаей и нирманакаей. Солнце подобно дхармакае — источнику эманации. Лучи света, которые испускает солнце, подобны самбхогакае, а наступающее в итоге исчезновение тьмы подобно нирманакае.

В этом смысле свет и лучи не отличаются от солнца: они имеют ту же природу, что и солнце. Одно исходит из другого. Так и ваш ум, будучи дхармакаей, Буддой, естественно и спонтанно испускает несметное число обликов на благо живых существ. С точки зрения абсолютной истины, считается, что Будда не имеет облика, а с точки зрения относительной истины, считается, что у будды есть облик, в том числе самбхогакая и нирманакая. Нирманакая включает в себя разные образы будды, наделенные тридцатью двумя символами и восьмьюдесятью особыми знаками, а также обладающие знанием качества и количества. Тибетское слово, обозначающее будду, состоит из двух слогов, первый из которых — *санг* (sangs), что значит «пробужденный» или «очищенный». Будда

пробужден и очищен от всех изъянов ума, таких как неведение, привязанность и ненависть. Второй слог, *гъе* (rgyas), означает «раскрыть» или «осуществить» и подразумевает, что будда довел до завершения все превосходные качества просветления.

Те, кто способен по-настоящему постичь глубину и важность этих учений, — это люди, достигшие истинного проникновения в суть стадии зарождения и стадии завершения, что предполагает высокую степень духовной зрелости и прозрения. Услышав, что Будда тождествен вашему уму, вы можете испытать потрясение. Если это случится, знайте, что вас ожидает множество потрясений! Например, в разделе о бардо сновидений вам объяснят, что вы вообще не существуете, а потом исследуют другие стороны реальности, связанные с состоянием сновидения. Так что будьте готовы.

В тантре «Светильник изначальной мудрости» говорится: «Слушай, о Владыка Тайн! Всецело совершенный Будда обитает в глубине твоего сердца. Дхармакая ясного вечного ума неразлучна с деяниями спонтанной изначальной мудрости. Владыка Тайн, дхармакая в глубине твоего сердца не коренится в знаках, а потому она присутствует как пустота. [38] Она пребывает как вечный ясный ум. Она присутствует, не зная препятствий и омрачений. Поскольку она спонтанна, она непрестанно присутствует как беспристрастная основа проявлений. Владыка Тайн, это пустое присутствие, дхармакая, которая не коренится в знаках, есть безупречная природа твоего собственного сознающего ума. Она не коренится в природе какой бы то ни было материи или цвета, а потому она есть безупречно чистое пустое присутствие».

И: «Владыка Тайн, дхармакая, которая обитает в глубине твоего сердца как вечный, ясный ум — это тот твой ум, природа которого вечна, отчетлива и чиста. О Владыка Тайн, твой ум, нерожденный и бессмертный, чист в равности трех времен. У этого Тела Будды нет ни передней стороны, ни задней, а потому изначальная мудрость обнаженно ясна. Естественное сияние изначальной мудрости не имеет ни середины, ни краев, а потому объекты и ум недвойственно ясны. Изначаль-

ная мудрость знания беспристрастна[39], а потому в глазах изначальной мудрости смысл всех явлений однозначно ясен».

И еще: «Владыка Тайн, это явление дхармакаи существует благодаря твоему телу. Ее обитель — глубины твоего сердца. Ее ясность — ясность, исходящая из твоих глаз. В твоем сердце обитает Будда, и, хотя заключен в теле из плоти и крови, он не скрыт. Таким образом, не скрытый телом, он ясно, беспрепятственно присутствует в трех временах. Таково нерождающееся и неумирающее качество твоего ума...»

Слова «ясность, исходящая из твоих глаз» подразумевают канал, который связывает сердце с глазами. Эта ясность — разновидность ясного света, а поскольку она запредельна трем временам: прошлому, настоящему и будущему, то не рождается и не умирает.

Обитель ума — сердце, так что в некотором смысле вы носите в себе свою дхармакаю. Если вы станете искать ум в своем сердце, то не найдете его, ибо он не коренится в форме и не существует как вещественная сущность. Утверждение, что ум обитает в сердце — это метафора. Обитая в сердце, он является тем же самым умом, или дхармакаей, который наполняет светом всю сансару и нирвану, в том числе и ваши сны. Учитывая метафорический характер утверждения, что ум обитает в сердце, не стоит беспокоиться, что вы его утратите, если вам предстоит пересадка сердца. Ум не находится в сердце в буквальном смысле, не находится он и в мозгу, как обычно считается сегодня на Западе.

Он беспрепятственно присутствует, не скрытый пятью телами знаков[40]. Это безмерное качество Тела Будды. С точки зрения действия, он присутствует без помех, не заслоненный скрытыми склонностями, благими или неблагими. Поскольку у блеска изначальной мудрости нет ни внутреннего, ни внешнего, это говорит о недвойственности изначальной мудрости и ее объектов. Не омраченный пороками тьмы, ум присутствует без помех».

И: «Владыка Тайн, спонтанность присутствует в центре твоего сердца как скопление ясности твоего ума. Она — вечная основа всех проявлений: поскольку твой ум исходит из глаз,

> формы появляются так, что ты их непрестанно видишь. Поскольку твой ум исходит из носа, ты непрестанно ощущаешь запахи. Ум того, кто ощущает запахи, есть дхармакая. Благодаря тому, что ум исходит наружу, при соприкосновении мужских и женских половых органов непрестанно возникает блаженство. Ум того, кто испытывает блаженство, — тоже дхармакая. Узнай его природу!»

В главе 119 «Равной пространству тантры, в которой сведен воедино окончательный смысл Великого Совершенства», говорится: «Эта дхармакая, свободная от крайностей, есть не что-то несуществующее, но внимающее и чуткое. Чуждая нигилизму, она обладает осознанностью и ясностью. Чуждая этернализму, она невещественна. Чуждая двойственности, она не имеет пары. Не являясь единственной, она наполняет всё». Утверждение, что дхармакая «не имеет пары», означает, что у нее нет спутника. Природа ума, дхармакая, может быть узнана. Именно дхармакая испытывает все эти разнообразные ощущения: зрительные, слуховые, вкусовые, осязательные, ощущение сексуального блаженства и т. п. Однако не приравнивайте ее к тому уму, который как обезьяна скачет от одного окна восприятия к другому. Они не одинаковы. Можно говорить о прошлом, настоящем и будущем уме и о состояниях ума на протяжении дня и ночи. Дхармакая — не то же самое, что все эти состояния ума, которые иногда присутствуют, а иногда нет, но их можно считать качествами дхармакаи. Природа дхармакаи — это природа всей сансары и нирваны. Она не существует как материя, и формы у нее тоже нет. Дхармакая — это воплощение изначальной мудрости. Не отождествляйте, пожалуйста, относительную реальность с абсолютной, ибо они не одинаковы. Наставления, касающиеся относительной реальности, могут подвести нас к абсолютной истине, но относительную реальность не узнают, опираясь на наставления об абсолютной реальности. Сейчас наше переживание настоящего относительно, и от него мы двигаемся к абсолютному. Просто приравнивая относительную реальность к абсолютной, вы не сумеете понять ни ту, ни другую.

> В тексте «Самовозникшая, нерожденная, естественная ясность» говорится: «Если вы знаете реальность этого вечного, неизменного ума, который присутствует изначально, то это и есть созерцание Ваджрасаттвы».
>
> И: «Поскольку природа ума не имеет ни рождения, ни смерти, она присутствует без начала и конца. Таким образом, поскольку она неизменна в трех временах, она невещественная и всепроникающая, а потому подобна пространству. Свободная от крайностей утверждения и отрицания [41], свободная от бытия, запредельная представлениям, она не является несуществующей и свободна от нигилизма. Свободная от крайностей — бытия и небытия, — она возникает сама собой. Поскольку природа ума не рождается и не умирает, она есть воплощение естественной ясности. В ней, безупречно чистой и сияющей ясным светом, нет ни внешнего, ни внутреннего, а потому она есть дхармакая, которая познаёт самоё себя».
>
> Это объяснение продолжается очень пространно. В тантре «Царь Всетворящий» говорится: «Внемли, о махасаттва! Вот моя природа: мое бытие — не что иное, как единство; мое проявление обнаруживается в двойственных обликах; мое возникновение — возникновение в виде девяти ян; мое объединение — объединение в Великом Совершенстве; мое существо — бодхичит-та; мое пребывание — пребывание в дхармадхату *; моя ясность — ясность в пространстве ума; мое проникновение — проникновение по всей вселенной, одушевленной и неодушевленной; а мое возникновение — возникновение в виде всего явленного мира. Что до моего проявления, то у меня нет никакой вещественности признаков. Что до моего зрения, то я свободен от воспринимаемых объектов. Что до сознания, то нет слов, чтобы его описать. Эта сущность, не возникающая из причин, свободна от всех словесных определений».

Девять ян — это девять духовных колесниц, составляющих учение Будды, начиная со шравакаяны и заканчивая Великим Совершенством. Есть и другие классификации из восьми, девяти и десяти ян, но все они имеют дело с теми же системами

* Тиб. chos dbyings: *чойинг*, пространство абсолютной природы явлений.

практики Дхармы. Полный вариант насчитывает девять ян, но всех их можно объединить в Великом Совершенстве. Имейте в виду, что, когда речь идет о пространстве ума, слово «пространство» всегда используется в метафорическом смысле. «Вся одушевленная и неодушевленная вселенная» включает в себя всю сансару и нирвану. «Воспринимаемые объекты» — это те, что можно видеть или изображать. Ум же просто невыразим, ибо выходит за рамки всех словесных определений. Дальше в тантре «Царь Всетворящий» говорится:

«Если хочешь с уверенностью постичь эту реальность, исследуй ее, как исследовал бы пространство. Эта реальность есть нерожденная дхармата. Если исследовать природу ума, окажется, что она не имеет конца, а подобная пространству дхармата тождественна пространству. Дхармапу, в которой нет ни одного объекта, объясняют как отсутствие независимого бытия. Природу ума не выразить словами, но, дабы выразить невыразимое, ее обнаруживают в природе не имеющей объектов реальности. Если окончательный смысл этого не постигнут, какие термины для реальности ни изобретай, не встретишь меня. Если отклоняешься от меня, я остаюсь сокрытым и ты не постигаешь природу Дхармы».

И: «Природа бодхичитты есть сущность всех явлений без исключения. Поскольку она не рождена и чиста, то ничем не омрачена; поскольку она свободна от пути, но которому нужно следовать, то не имеет ошибок; поскольку она изначально спонтанна, то усилия не нужны»..

Это объяснение продолжается очень подробно. В сутре «Полное собрание знания — ваджрный строй» говорится: «Смысл дхарматы — не что иное, как саморожденная, ясная, изначальная мудрость. Не ищи эту исполняющую желания драгоценность — она есть у тебя».

В тантре «Царь Всетворящий» говорится: «Саморожденная изначальная мудрость рождается сама из себя и возникает без причин или условий. Это непрестанно ясная изначальная мудрость».

И: «Эта сущность, не имеющая причин и условий, господствует над всем и вершит всё».

И: «Все явления — это я, а потому, если познаешь мою природу, познаешь и все явления».

И: «Я всетворящий источник, Бодхичитта. Бодхичитта — это Царь Всетворящий. Будды трех времен сотворены Бодхичиттой. Существа трех миров сотворены Бодхичиттой. Одушевленный и неодушевленный мир сотворен Бодхичиттой»[42].

Все подобные объяснения в сутрах и тантрах имеют отношение исключительно к этому ясному, пустому, неизменному уму настоящего мгновения. Незнание этой своей природы есть основа заблуждения, так называемое неведение. Его называют «неведение — основа заблуждения существ трех миров». Знание этой своей природы называют «Самантабхадра — основа освобождения». Когда она присутствует как нравственно нейтральные ясный свет и пустота, ее именуют «основа всего».

Природу будды имеют все существа: собаки, люди и все остальные, потому что мы живые существа, а потому обладаем именно таким умом, о котором здесь идет речь.

Основа сансары и нирваны, всего счастья и страдания есть не что иное, как только это ежемгновенно сознающее ригпа. Благодаря тому, что гуру познакомил с ним учеников и они знают свою природу, верят в нее и обретают уверенность, основа освобождается в своем собственном месте. Таковы наставления по бардо жизни, называемые «естественное освобождение основы». Знайте, что они именно таковы. То была первая глава, цель которой — освоение шинэ и введение в запредельное видение изначальной мудрости — ригпа. Самайя. Запечатано, запечатано, запечатано.

4. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО БАРДО СНОВИДЕНИЯ

Вторая общая тема, бардо сновидения, включает в себя практические наставления, которые можно сравнить со светильником, внесенным в темную комнату. Эти наставления имеют дело со скрытыми наклонностями и ведут к превращению ясного света в путь. Эта тема состоит из трех частей: 1) дневные наставления по иллюзорному телу и естественному освобождению видимостей, 2) ночные наставления по сновидению и естественному освобождению заблуждения и 3) заключительные наставления по ясному свету и естественному освобождению неведения.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО ИЛЛЮЗОРНОМУ ТЕЛУ

В них входят две части: о нечистом иллюзорном теле и о чистом иллюзорном теле.

Нечистое иллюзорное тело

В уединенном месте сядь на удобную подушку и зароди бодхичитту, размышляя: «Да обретут совершенное состояние будды все существа во вселенной! Ради этого я буду медитировать о естественном освобождении видимостей, опираясь на наставления об иллюзорном теле». Затем молись: «Благословите меня, чтобы я мог выполнять практику иллюзорного тела. Благословите меня, чтобы я мог осуществить самадхи, что подобно иллюзии».

Ваше тело — нечистое иллюзорное тело, и, практикуя эти учения, вы сможете убедиться сами, иллюзорно оно или нет. В уединенное место уходят для того, чтобы избавиться от помех. Но что вам мешает? Вы сами себе мешаете, поэтому, если не будете себе мешать, вы уже на правильном пути. Иными словами, главное не окружение, а то, как вы на него реагируете. Ваш ум возбужден и взбудоражен погоней за объектами пяти чувств. Если вы умеете с этим совладать, то уже пребываете в уединении. Будь дело и вправду в объектах пяти чувств, они должны были бы тревожить и мертвецов. Поэтому живите там, где вам никто не мешает, то есть там, где вы сами не мешаете себе.

Первое условие в практике — зародить правильное намерение. Недостаточно просто сесть, а затем заняться медитацией с совершенно мирским намерением. Из намерений, которые в нравственном отношении могут быть благими, неблагими и нейтральными, необходимо зарождать благое намерение, а именно бодхичитту — устремление к пробуждению на благо всех живых существ. Думая о живых существах вселенной, помните, что каждое существо хочет счастья, но не знает, как посеять семена счастья. Каждое существо хочет освободиться от страдания, но не знает, как избежать причин страдания.

Естественное освобождение видимостей — это естественное освобождение всего, что предстает перед вашими пятью чувствами. Молитвы можно обращать к своему гуру или Будде, Дхарме и Сангхе — по желанию.

Вот как обстоит дело: все явления не существуют, но кажутся существующими и устанавливают себя в виде чего-либо вещественного, например белого и красного. Непостоянное воспринимается как постоянное, а то, что в действительности не существует, воспринимается как истинно существующее. Говорят, что эта причина несвободы всех существ подобна иллюзии, однако из-за того, что они держатся за истинное существование обманчивых видимостей, явления теперь кажутся им истинно существующими. Первоначально эти явления возникли из нематериальности и теперь проявляются, хотя не существуют, а в конце они станут ничем. Учти: поскольку эти

> вещи, не обладающие постоянством, устойчивостью или неизменностью, не имеют независимой природы, они подобны иллюзии.

Явления называют благими, неблагими, хорошими, плохими и т. д. Хотя они иллюзорны и на самом деле не существуют, мы держимся за них так, будто они существуют реально или на самом деле. Возник ли мир из чего-то такого, что было реальным и материальным? Нет, он возник из нематериального. Сама дхармата подобна иллюзии — она не есть нечто такое, что мы искусственно приписываем явлениям. Хотя вещи выглядят так, будто действительно существуют, на самом деле это не так. Они подобны изображению на экране телевизора: хотя вы видите на экране всевозможные вещи, в самом телевизоре нет реальности, которая бы им соответствовала.

> Далее закрепи перед собой на подставке высотой в локоть очень ясное зеркало. Соверши омовение и гляди на свое отражение в зеркале, убранное украшениями. Возноси ему хвалу и т.д. и смотри, возникнет ли довольное или недовольное состояние ума. Если возникнет, подумай: «Каждый раз, когда похвала этому телу, подобному отражению в зеркале, вызывает у тебя удовольствие, ты оказываешься в заблуждении. Это тело — просто видимость, обусловленная сочетанием взаимосвязанных причин и обстоятельств, а на самом деле оно никогда не существовало. Почему же ты держишься за него, как за самого себя, и получаешь от него удовольствие?» Долгое время созерцай отражение своего тела в зеркале.

Локоть — это расстояние от локтя до кончиков пальцев, но здесь важно просто иметь какую-нибудь подставку для зеркала. Поскольку у вас в доме, скорее всего, повсюду развешаны зеркала, вам не придется беспокоиться о подставке. Если же у вас нет настенного зеркала, сделайте так, как рекомендовано в тексте. Независимо от того, мужчина вы или женщина, приняв ванну, нарядитесь, наденьте драгоценности и т. д. Затем посмотрите на свое отражение в зеркале. Старайтесь выглядеть как можно лучше. Будь вы ребенком, вам, скорее всего, хотелось бы выглядеть пострашнее. Наблюдая свою внутреннюю реакцию, помните, что ни для

удовольствия, ни для неудовольствия нет никакой основы, потому что у этого отражения нет ни сущности, ни реальности. Если, восхваляя себя, вы действительно испытываете некоторое удовольствие, осознайте ошибочность этой реакции. Отражение в зеркале возникает как следствие совокупности взаимосвязанных причин и условий; то же самое справедливо и для нашего тела. Если взять отражения в зеркале, что это за взаимосвязанные причины и условия? Возникновение отражения зависит от зеркала, от находящегося перед ним тела и от вашего взгляда в зеркало. Точно так же существуют причины и условия, по которым возникает тело, а имея основу — тело, ум держится за «я». Хотя мы держимся за это «я», на самом деле никакого «я» нет.

Недостаточно из любопытства испробовать эту практику раз или два, а потом забыть о ней. Чтобы эта практика была действенной, необходимо долгое время созерцать отраженное в зеркале тело. Это оказывает сильное воздействие на нашу привязанность к самому себе, к своему телу. Например, многие из нас с раннего детства привыкли к тому, что родители нас хвалят, и сами научились себя хвалить. В результате мы стали всё больше желать похвал, одобрения и признания окружающих и бояться их неуважения, неодобрения и презрения. Разрываясь между надеждой и страхом, мы готовы на всё, лишь бы добиться уважения других. Мы наряжаемся, стараемся выглядеть как можно лучше и т. д. Так мы полностью увязаем в восьми мирских интересах. Привязанность возникает, когда мы надеемся что-то заполучить, а страх — когда опасаемся, что этого не получим. А если это что-то у нас уже есть, мы боимся его потерять и надеемся сохранить. Всё это: надежда и страх, желание и отвращение — проистекает от того, что мы считаем постоянным то, что непостоянно. Из-за этого заблуждения мы возлагаем большие надежды на сансару. Будь люди на самом деле такими постоянными, какими они нам кажутся, никто бы никогда не умирал и мир стал бы слишком тесен, чтобы вместить всех этих бессмертных. Все объекты привязанности, гнева, надежды и страха возникают из заблуждения, которое сохраняется в состоянии бодрствования и сновидений.

Затем произнеси оскорбления, укажи на многочисленные недостатки и посмотри, возникнет ли неудовольствие. Если возникнет, думай так: «Все похвалы и оскорбления подобны скрытым наклонностям, а поскольку тело не имеет сущности, эти отношения — удовольствие и неудовольствие — ошибочны». Ясно созерцай отражение в зеркале как объект своего ума. Чередуй похвалы и оскорбления, относясь к ним одинаково. Это первый тун.

Затем для практики речи, подобной эху, отправляйся без спутников туда, где бывает эхо. Выкрикивай хорошие и плохие слова. Когда эти слова возвращаются эхом, или отзвуком, ты не испытываешь привязанности к этому пустому шуму. Точно так же практикуй, относясь к собственной речи как к эху.

Для практики мыслей, подобных миражу, посмотри на мираж или вообрази его. Как мираж невозможно найти, сколько ни ищи, так и скопление мыслей, которые движут умом, не имеет независимой природы, как и мираж. Это второй тун.

Затем представь, что отражение в зеркале растворяется в твоем теле, и созерцай свое тело как видимое, но не имеющее независимой природы. Время от времени думай так: «Бхага-ван, Великий Мудрец, объяснял все явления с помощью десяти аналогий: все составные явления подобны иллюзии, подобны сновидению, подобны миражу, подобны отражению, подобны городу гандхарв, подобны эху, подобны отражению луны в воде, подобны пузырям, подобны обману зрения, подобны призраку. На самом деле они не существуют». Если с тобой товарищи, пусть они иногда говорят с тобой. Если их нет, представь, что они тебя хвалят и оказывают тебе великие почести. Если будут возникать приятные мысли, знай, что они всё равно не имеют истинного существования. Затем вообрази, что тебя оскорбляют, грабят и бьют. Если в мыслях возникнет неудовольствие, знай, что оно тоже не имеет истинного существования. Медитируй, что это ничуть не отличается от похвал или оскорблений, адресованных отражению в зеркале. Когда тебя действительно хвалят либо оскорбляют, относись к этому одинаково, будто к отражению в зеркале. Если возникают привязанность или ненависть, упражняйся в течение долгого времени, используя предшествующие объекты медитации. Таким

образом, если все восемь мирских интересов, возникая в потоке твоего ума, подобны иллюзии, ты преуспел в практике нечистого иллюзорного тела. Это третий тун.

Приведенная выше практика аналогична стадии зарождения, в которой вы сначала представляете йидама в пространстве перед собой, а затем воображаете, что он растворяется в вашем теле и становится неразделен с ним. В этот миг ваше тело естественно возникает в облике йидама. Эти учения об отражениях в зеркале также применимы ко всем переживаниям повседневной жизни.

Чистое иллюзорное тело

Какова цель различных этапов практики йоги сновидений, в том числе первого этапа — осознания сновидения, а потом, на этой основе, перехода к практике создания эманации и практике преображения? Может, просто позволить нам исполнять желания, связанные с восьмью мирскими интересами? Разумеется, ответом будет «нет». Суть этой практики — узнать, почему наши страдания нескончаемы. Поэтому получается, что цель этих учений — такая же, что и цель Четырех Благородных Истин и Четырех мыслей, отвращающих ум.

Нечистое иллюзорное тело — это не просто ваше собственное тело. Эта практика имеет дело со всем окружением и всем тем, из чего оно состоит: с городами, домами и т.п. Сюда относится не только неодушевленное окружение, но и все существа во вселенной. Почему нам нужны эти учения? Потому что мы склонны цепляться за представление о собственном «я», а также о независимой сущности других явлений. Таким образом, мы привязаны к несуществующему, полагая, будто оно существует. При этом есть два вида привязанности: к представлению о собственном «я» и к представлению о независимой сущности явлений. Чтобы противостоять этой ошибочной склонности ума, Будда дал десять аналогий всех явлений, которые подобны иллюзии, эху, миражам, отражениям и т.д.

Если мы можем по-настоящему понять, что на самом деле явления не существуют, это отлично, но, как минимум,

необходимо понять, что явления нематериальны. Один из методов, помогающих это осуществить — созерцание иллюзорности своего тела и других явлений. Хотя все явления не более материальны, чем отражения в зеркале, мы хватаемся за них, принимая несуществующее за существующее. На этой основе возникают привязанность и ненависть. Таковы наши основные реакции на явления воспринимаемого мира, и два этих отклика — привязанность и ненависть — порождают всю совокупность пяти ядов. Поддаваясь воздействию этих пяти ядов, мы продолжаем блуждать в шести мирах сансары. В чем суть или смысл этих различных аналогий? Заставить нас остановиться, так чтобы мы сумели узнать природу собственного существа и своих действий, которые подобны иллюзии или эху. Короче говоря, причина того, что сансара длится бесконечно, — неблагие действия. Сначала мы должны осознать неблагие действия, которые мы совершаем, и признать их пагубные последствия. Чтобы противостоять этим причинам, важно признаться в совершённом проступке и очистить его с помощью четырех противоядий. Постепенно это приводит к освобождению от сансары.

Когда вы сосредоточиваетесь на иллюзорной природе явлений и видите их подобными сновидениям, это сходно с практикой стадии зарождения, в которой вы представляете себя в облике йидама, например Ваджрасаттвы, Авалокитешвары, Падмасамбхавы, Шакьямуни или любом другом образе Будды. Выполняя такую практику, вы представляете, что живете в чистом мире изначальной мудрости, и в этом чистом мире представляете дворец, в котором обитают разные божества, мужские и женские; все они по природы чисты и подобны иллюзии. В этой практике вы воспринимаете как себя, так и других совершенно чистыми и нематериальными и видите, что все явления, живые и неживые, кажутся существующими, но не существуют на самом деле. Такова сущность практики стадии зарождения. Какова цель этой практики? Такое упражнение зароняет семена для достижения всеведения на благо себе и другим.

> Зароди бодхичитту, как делал это раньше, и прими позу со скрещенными ногами. Гуру в убранстве Ваджрасаттвы должен воссесть на трон. Ученикам надлежит, держа перед глазами кристалл *, смотреть на тело Ваджрасаттвы. Благодаря этому тело Ваджрасаттвы, состоящее из пяти видов радужного света, возникнет в двух, трех или большем количестве мест. Созерцай это зримое, но не имеющее независимой сущности, сияющее тело как объект ума. Это четвертый тун.

В этой практике, если есть такая возможность, ваш гуру сидит со скрещенными ногами в убранстве Ваджрасаттвы. Если это невозможно, гуру можно заменить тангкой, статуей или рисунком, изображающим Ваджрасаттву. Если их нет, можете просто представлять Ваджрасаттву. Благодаря тому что, глядя на Ваджрасаттву, вы держите перед глазами кристалл, в результате преломления света вы увидите Ваджрасаттву в нескольких местах сразу. Если бесчисленные будды могут собраться на одном атоме, нет ничего удивительного, если перед вашими глазами предстанут несколько будд. То, что все будды могут уместиться на одном атоме, не значит, что все будды являются со всех направлений и пытаются взгромоздиться на один атом. Все будды могут собраться на одном атоме, потому что природа одного атома — та же самая, что и у всей сансары и нирваны. Именно в этом смысле говорят, что все будды могут уместиться на одном атоме. А как насчет природы нашего ума? Она такая же, как и у всего остального, или какая-то особенная? Если вы полагаете, что природа вашего ума — нечто особенное, значит, все медитации, посвященные происхождению, местоположению и исчезновению сознания и его связи с тремя временами и т. п., неверны.

> Далее предоставь этому божественному телу — телу, которое зримо, но не имеет независимой природы, ясно возникнуть в качестве объекта ума; вообрази, что оно растворяется в твоем теле, и ясно представь свое тело таким же. Медитируя и приучаясь видеть таким же весь одушевленный и неодушевленный

* Имеется в виду кристалл горного хрусталя.

мир, ты осваиваешь практику чистого тела. Во время бардо, когда появятся тела мирных и гневных, ты наверняка обретешь освобождение. Такова основная часть практики бардо жизни, а предварительная практика для бардо сновидения и бардо дхарматы опирается только на нее, поэтому будь как можно более усерден и прилежен. К тому же практика нечистого иллюзорного тела — решающее условие для предварительной практики бардо становления, поэтому оба этих иллюзорных тела составляют предмет главной практики бардо. Таково естественное освобождение видимостей благодаря наставлениям по иллюзорному телу. Самайя.

Если вы приучаетесь видеть весь одушевленный и неодушевленный мир как не имеющий независимой сущности, это не значит, что вы приписываете ему свое видение. Просто эта практика действует как катализатор, ускоряющий проникновение в природу реальности. Начинаясь как воображаемый процесс, она приводит к прямому восприятию реальности.

Если вы осуществите эту практику чистого тела, то наверняка обретете освобождение во время бардо, наступающего после смерти. Лучше всего, если вы сумеете обрести освобождение, когда возникнут мирные образы, а если это не получится, то при появлении гневных. Так или иначе, хорошо освоив эту практику, вы непременно обретете освобождение во время бардо, наступающего после смерти. Поэтому данную практику чистого иллюзорного тела можно считать предварительной практикой для других бардо.

На этом заканчивается краткий обзор практики чистого иллюзорного тела. Если вы обнаружите, что не поняли этого текста и комментария, советую вам изучить другие, более подробные источники по этим темам. Йога сновидений основана на предшествующих практиках нечистого и чистого иллюзорного тела. Причина в том, что в состоянии сновидений различные скрытые наклонности проявляются в качестве содержания сновидений. В состоянии сновидений мы над ними совершенно не властны. Во время дневной практики, приучаясь видеть всё иллюзорным, мы закладываем основу для овладения умом, что поможет нам владеть им и в со-

стоянии сновидений. Не умея делать это ни днем, ни ночью, мы наверняка не будем владеть умом, когда действительно попадем в бардо, следующее после смерти.

Некоторые люди говорят мне, что хотят узнать об этой практике, потому что желают учить других. Слушать и практиковать учения для того, чтобы самому стать учителем — это ошибка. Правильное намерение — практиковать учения для того, чтобы они могли стать причиной освобождения, вашего собственного и других людей, от страданий и сансары. Если вы будете практиковать именно так, то, когда в потоке вашего ума возникнет подлинное переживание, вы станете настоящим учителем. Это случается не благодаря желанию стать учителем, а благодаря взращиванию упомянутого выше намерения.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО НОЧНОЙ ПРАКТИКЕ СНОВИДЕНИЯ И ЕСТЕСТВЕННОМУ ОСВОБОЖДЕНИЮ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

В них три части: а) осознание состояния сновидений, б) создание эманации и преображение и в) устранение того, что препятствует состоянию сновидений.

Осознание состояния сновидений

Сновидения вызываются скрытыми наклонностями, а потому считай все видимости, проявляющиеся днем, подобными сновидению и иллюзии. Овладей способностью проникать в их суть в соответствии с тем, что говорится в *Праджняпарамите-*. «Все явления подобны сновидению, подобны иллюзии». Особенно важно практиковать наставления по видимостям, проявляющимся в дневное время, и иллюзорному телу. В это время живо представляй, что твое окружение: город, дом, товарищи, разговоры и все действия — сон, и даже произноси вслух: «Это сон». Постоянно представляй, что это только сон.

Затем вечером, отходя ко сну, зароди бодхичитту, думая так. «На благо всех живых существ во вселенной буду практиковать самадхи, что подобно иллюзии, и достигну

совершенного состояния будды. Для этого буду упражняться в сновидении». Далее ложишься на правый бок, головой на север, правая рука прижата к щеке, а левая лежит на бедре. Ясно представь, что твое тело — это тело твоего йидама.

Вашим йидамом может быть Ваджрасаттва, Шакьямуни или ваш коренной гуру, например Его Святейшество Далай-лама, Его Святейшество Дуджом Ринпоче или Его Святейшество Кармапа. Все они — подлинные тулку. Тринлей Норбу Ринпоче, один из сыновей Его Святейшества Дуджома Ринпоче, отмечал, что представление американцев о тулку отличается от традиционного буддийского понимания феномена тулку. Американцы думают, что тулку — тот, кто рождается тулку, а потом живет служа другим. Потом, как только эта жизнь заканчивается, такой человек мгновенно переносится в новую жизнь и снова рождается. А потом он живет в этой жизни как тулку, умирает и, снова не желая терять время, сразу переносится в следующую жизнь. Они считают, что главное для тулку — вечная спешка, будто в час пик. Тринлей Норбу объяснял-, в отличие от этого, буддийское воззрение утверждает, что дхар-макая безмерно и без усилий излучает самбхогакаю, а самбхо-гакая проявляется как бесчисленные нирманакаи, подобно тому, как из солнца исходят лучи света. Всё это происходит спонтанно и безгранично. Такой взгляд очень отличается от поспешного линейного движения одного маленького тулку, который несется сквозь время, перескакивая из одной жизни в другую. Истинные тулку — чистые, естественные излучения самбхогакаи. Величайшим тулку был Будда Шакьямуни. Следовательно, будды — это просто эманации самбхогакаи и дхармакаи.

Есть и много других существ, которые, творя бескорыстные молитвы, рождаются, живут служа другим, — их тоже можно назвать тулку. В наше время, особенно на Западе, услышав о ламе, который одновременно воплотился как двое или даже трое разных людей, мы думаем: «Удивительно! Как такое может случиться?» Подобный вопрос возникает потому, что у нас ограниченный и упрощенный взгляд на то, что значит быть тулку. Разве вы удивляетесь, что из солнца одновременно

исходят два или даже три луча света? Тулку бесчисленны, как солнечные лучи.

Если твоя визуализация не ясна, породи гордость, думая: «Я — йидам». Представь, что твоя голова покоится на подушке на коленях твоего коренного гуру, и четко сосредоточь внимание на Оргьен Падме у себя в горле. Он величиной с сустав большого пальца, улыбающийся, с сияющим лицом, зримый, но не имеющий собственной природы. Мысленно произнеси молитву: «Благослови меня, чтобы я мог осознать состояние сновидений. Благослови меня, чтобы я смог узнать состояние сновидений как таковое». Ляг в позе спящего льва и зароди сильное желание осознать состояние сновидения как таковое; в это время засыпай, не отвлекаясь ни на какие другие мысли. Даже если ты не узнаешь этого состояния с первой попытки, повторяй много раз, причем делай это искренне, с сильным желанием.

Проснувшись утром, думай настойчиво и четко: «Когда я просыпаюсь, ни одного из снов минувшей ночи не остается. Точно так же ни одной из дневных видимостей нынешнего дня не появится в снах нынче ночью. Между сновидениями во сне и наяву нет никакой разницы: все они — иллюзии, грезы». Это первый тун.

Если даже после многократного повторения этой практики ты так и не осознал состояние сновидения, тогда с помощью других приведенных выше практик вообрази себя своим единственным йидамом и снова ясно и четко представь у себя в горле йидама величиной с сустав большого пальца. Направляй сознание, не прикладывая усилий, и засыпай, предвкушая, что осознаешь состояние сновидений как таковое. Это второй тун.

Если и в этом случае тебе по-прежнему трудно осознать состояние сновидений, тогда, применив другие, указанные выше практики, представь у себя в горле четырехлепестко-вый лотос, а в нем слоги: в середине ОМ, спереди А, справа НУ, сзади ТА и слева РА. Сначала направь внимание на ОМ в центре, а потом, впав в дремоту, сосредоточь ум на расположенном спереди А. Засыпая, направь внимание на НУ справа. Заснув глубже, сосредоточься на ТА сзади. Когда совсем

заснешь, сосредоточься на РА слева. Во время сна сосредоточь внимание на ОМ и в ожидании сновидения, не отвлекаясь на другие мысли, с помощью сохраняющейся во сне осознанности пойми, что находишься в сновидении. Это третий тун.

Если семенные слоги неотчетливы и с помощью этого метода тебе по-прежнему не удается осознать состояние сновидений, ясно и четко сосредоточь внимание на тигле из света у себя в горле и, ожидая сновидения, засыпай и таким образом осознай состояние сновидений. Это четвертый тун.

Медитируй чередуя объекты медитации и практикуй, отчетливо ощущая, что дневные видимости — это сновидения. Даже самые слабые практикующие осознают состояние сновидений в течение месяца.

Поначалу снов станет больше, потом они станут более ясными, а потом ты их осознаешь. Увидев что-то страшное, ты легко осознаешь: «Это сновидение». Его трудно осознать спонтанно, но, если осознание наступит, оно будет устойчивым. Если тебе не удается его осознать ни одним из этих способов, возможно, это происходит из-за нарушения твоих тантрийских обязательств. Поэтому обратись к практике: принимай прибежище, зарождай бодхичитту, восстанавливай самайю С помощью раскаяния, читай стослоговую мантру, делай подношение-ганачакру, избегай загрязнения и медитируй, как прежде. Благодаря таким действиям ты осознаешь состояние сновидений всего за два или три месяца и в конце концов сможешь осознавать его регулярно.

Ночной кошмар может подействовать как катализатор, способствуя осознанию состояния сновидений в качестве такового. Вот пример: когда китайцы вторглись в Тибет, многие в ужасе молились: «О Руру Ринпоче, Руру Ринпоче, помоги мне! Тара, помоги мне! Я принимаю прибежище!» А когда всё в порядке, мы не вспоминаем о Руру Ринпоче, не вспоминаем о Таре, не вспоминаем о Будде. Так же бывает и в сновидениях. Если вам привидится кошмар, легко осознать, что это сновидение, тогда как в обычном сновидении осознать это гораздо труднее. Но, если благодаря длительной, серьезной практике

вы осознаете состояние сновидений как таковое, это достижение будет гораздо более устойчивым.

Восстановление нарушенного обета с помощью раскаяния обычно подразумевает ритуал для очищения нарушений тантрийских обязательств. Такое очищение можно также выполнить, если читать стослоговую мантру и делать пиршественное подношение — ганачакру. Кроме того, нужно быть сознательным, чтобы избегать дальнейших неблагих действий. Иными словами, если вы по-прежнему видите, что ваша практика безуспешна, это может быть вызвано нарушением тантрийского обязательства, поэтому, чтобы его очистить, делайте любые или все предшествующие практики, а затем возвращайтесь к данной практике. Осознав сновидение, вы будете практиковать создание эманации и преображение в состоянии сновидений — следующий этап практики.

Практика создания эманации и практика преображения в состоянии сновидений

Осознавая состояние сновидений, думай так: «Поскольку сейчас это тело сновидения, его можно преображать как угодно». Что бы ни возникало в сновидении: демоны-призраки, обезьяны, люди, собаки и т. п., в медитации преображай их в йидама. Практикуй, умножая их посредством создания эманации и превращая во что захочешь. Это пятый тун.

В сновидении все предметы и самого себя можно преображать. На этом этапе практики вы можете взять сто вещей и превратить их в одну единственную или взять одну вещь и умножить до ста. Именно эту практику Миларэпа делал в состоянии бодрствования, когда создавал бесчисленные облики того или иного предмета. Однажды он создал собственную эманацию в роге яка, причем ни рог яка не увеличился, ни сам он не уменьшился. Это показывает, что он был чрезвычайно искусен в такой практике.

Если, осознавая состояние сновидений, породить сильное желание попасть в Абхирати, что на востоке, или в чистую землю Оргьен, что на западе, можно отправиться туда и попросить

учение. Чтобы победить этих демонов-призраков и других, делай такую практику: создай свою эманацию в облике Гаруды или Хаягривы, или другом и преобрази демонов во что пожелаешь. Вдобавок учись соединять многие вещи в одну и умножать одну вещь, превращая ее во множество. Это шестой тун. Осознав состояние сновидения как таковое, можно зародить намерение попасть в чистую землю или просто увидеть чистую землю в своем нынешнем окружении. Здесь можно применить любое переживание и понимание, полученное в практике стадии зарождения. Во сне можно представлять пять семейств будд, Ваджрасаттву Падмасамбхаву или Амитабху, пребывающих в Абхирати или любой другой чистой земле.

Видение во сне

Осознай, что ты в сновидении, и отправляйся на берег большой реки. Думай так: «Поскольку сейчас я — психическое тело в сновидении, реке нечего унести». Если прыгнешь в реку, тебя унесет поток блаженства и пустоты. Сначала из-за привязанности к собственному «я» у тебя не хватит на это смелости, но, когда привыкнешь, уже не будет страшно. Точно так же при виде таких образов, как огонь, пропасть и хищные животные, все страхи будут возникать как самадхи. Главное здесь — упражняться с дневными видимостями и с иллюзорным телом и настойчиво предвкушать состояния сновидений. Находясь на грани сна, важно направлять внимание на то, что представляешь в горле, будь то твой гуру, йидам, коренные слоги или тигле, причем главное, чтобы этому не помешали скрытые наклонности. Это седьмой тун.

Во время сновидения нужно помнить, что всё происходящее не более материально, чем сон. На самом деле нет ни того, кто прыгает в бушующий поток, ни прыжка, ни воды, в которую можно было бы прыгнуть. Понимая это, вы прыгаете в реку. Такую практику следует применять, не только когда прыгаешь в воду, но и в любой опасной ситуации, связанной с любым из четырех элементов. В состоянии сновидения вы можете столкнуться с хищным зверем или любыми другими

устрашающими обстоятельствами, в том числе оказаться в горячем аду, холодном аду или в мире прет. Поэтому в любых пугающих обстоятельствах осознайте, что ваше состояние — это психическое тело, а все составляющие сновидения — не что иное, как сон. С такой осознанностью входите в ситуацию, которая кажется вам опасной. Спешу подчеркнуть, что это практика сновидения. Не думайте, что можно пойти на мост Золотые Ворота и спрыгнуть с него, думая при этом: «Ведь на самом деле того, кто прыгает, нет», — потому что так вы покончите с собой и создадите себе проблемы, по крайней мере, на пятьсот следующих жизней. К тому же, если вы практикуете правильно, то в состоянии сновидений вас унесет поток блаженства и пустоты, что вряд ли случится, если вы прыгнете с моста Золотые Ворота.

Устранение препятствий для состояния сновидений

Здесь четыре части: а) отсутствие осознанности как следствие пробуждения, б) отсутствие осознанности как следствие забывчивости, в) отсутствие осознанности как следствие заблуждения, г) отсутствие осознанности как следствие пустоты.

Отсутствие осознанности как следствие пробуждения

Едва осознав: «Это сон!» — начинающие просыпаются, и эта осознанность утрачивается [43]. Чтобы этого избежать, поддерживай внимание на уровне сердца и ниже и сосредоточь ум на черном тигле размером с горошину, так называемом «слоге тьмы», находящемся на подошвах обеих стоп. Так ты устранишь это препятствие.

Отсутствие осознанности как следствие забывчивости

Это подразумевает, что человек осознаёт состояние сновидений, но сразу сбивается и предоставляет сновидению развиваться обычным путем. Чтобы это устранить, днем выполняй практику иллюзорного тела и привыкай видеть во всём состояние сновидений. Погружаясь в сон, пожелай: «Пусть я узнаю состояние сновидения как таковое и не собьюсь». Кроме того, развивай внимательность, думая: «И когда буду осознавать

состояние сна, пусть тоже не собьюсь». Так ты устранишь этот недостаток.

Отсутствие осознанности как следствие заблуждения

Если твои сновидения — всего лишь обманчивые проявления пагубных скрытых наклонностей, твоя осознанность рассеивается и ты вообще никогда не осознаёшь состояния сновидений. Поэтому в течение дня настойчиво видь во всём сновидения, делая особый упор на практику иллюзорного тела [44]. Занимайся очищением омрачений, делай практику призывания божества, дабы, раскаявшись, получить от него защиту, и подношение-ганачакру. Если усиленно выполнять пранаяму * и продолжать всё, о чем сказано выше, это препятствие будет устранено.

Отсутствие осознанности как следствие бессонницы

Если из-за напряженного предвкушения сон не приходит и ты отвлекаешься, потому что твое сознание просто не погружается в сон, то в качестве противодействия представь черное тигле в центре сердца. Создай предвкушение без напряжения и только на миг — тогда, ослабив внимание и не думая о сне, ты заснешь и узнаешь состояние сновидений.

Отсутствие осознанности как следствие лени

Разочаровавшись [в сансаре] и ощущая желание ее покинуть, поначалу ты, возможно, будешь понемногу практиковать в уединении и т. д. Ты даже можешь осознать состояние сновидений, но потом, поскольку ты не отсек жажду чувственных наслаждений, тебя увлекут праздные развлечения. Из-за слабости характера ты станешь совершенно заурядным человеком, а из-за лености погубишь свою духовную практику. Не имея чистого видения учений и практик, исполняемых другими, ты меришь их на свой аршин, и в уме твоем шевелятся мысли: «Я тоже это делал и вот к чему пришел. И другие — точно такие же, как я».

*Практика с пранами.

Такое отношение было очень распространено в Тибете, и на Западе оно тоже преобладает. Вначале люди с воодушевлением слушают учения и с жаром относятся к практике. Отвратившись от сансары, они стремятся достичь просветления, практикуют в уединении и действительно могут кое-чего достичь. В результате некоторые начинают считать себя совершенно особенными, полагая, что стали настоящими йогинами. Тибетец вы или житель Запада, попасть в эту ловушку очень легко.

Такие препятствия возникают потому, что люди всё еще очень заняты восьмью мирскими интересами, которые заставляют их, как и прежде, посвящать себя праздным развлечениям. Противоядие этому — размышление о Четырех Благородных Истинах и Четырех мыслях, отвращающих ум. Особенно часто такая проблема возникает, когда люди приобретают некоторую известность, когда их называют опытными практиками. Осмотрительнее всех в этом смысле должны быть учителя: это ловушка, в которую легко попасть.

Слова о том, что из-за слабости характера можно стать совершенно заурядным человеком означают, что от этого страдает ваша духовная практика. Тибетцы могут говорить: «Я столько лет проучился в монастырской школе, а потом — в центре для практикующих, получил такие-то и такие-то переживания, и вот к чему я пришел». И тогда они могут мерить других на свой аршин, думая: «Эти люди практиковали не больше, чем я, а значит, не достигли большего, чем я». Такой подход говорит о самомнении и бесстыдстве, а противоядие от него — возврат к предварительным практикам.

> Для этого размышляй о том, как трудно обрести человеческую жизнь с ее свободами и дарованиями, а также о смерти и непостоянстве. Самое важное — размышлять о пороках сансары и мысленно отречься от этой жизни. Предаваясь целенаправленной уединенной практике и т. п., ты вернешь прежние переживания и снова осознаешь состояние сновидений.

Серьезно приступая к практике во второй раз, старайтесь не попадать в те же ловушки, что и в прошлый раз. Это может случиться очень легко, как показывает один эпизод из жизни Миларэпы. Махасиддха Миларэпа попросил крова у монаха,

и тот согласился пустить его на ночлег. Монах поселил Миларэпу на нижнем этаже дома, а сам остался на верхнем. Ночью, засыпая, монах подумал: «Зарежу-ка я завтра свою корову». А потом стал соображать, как распорядиться ее мясом, костями, шкурой и головой. Монах продумал всё до мелочей, только не решил, что сделать с хвостом коровы. Об этом он забыл.

У того монаха была отличная репутация, он носил одеяние, подобающее монаху высокого ранга, наставнику многочисленных учеников. Проснувшись поутру, он совершил омовение и прочитал утренние молитвы. Поглядел на Миларэпу и увидел, что тот всё еще спит. Монах принялся высокомерно отчитывать Миларэпу:

—А ты почему еще спишь? Почему не встаешь, не делаешь практику?

Миларэпа приоткрыл глаза и слабым голосом ответил:

—Дело в том, что ночью мне приснилось, будто я собираюсь убить корову. Я видел во сне, что сделаю с каждой частью коровьей туши. Вот только не придумал, что сделать с ее хвостом. Потому и проспал.

Это пример человека, который ведет себя так, будто практикует Дхарму, а в душе совершенно погряз в восьми мирских интересах.

> Если нет почтения к гуру, никогда не узнаешь состояние сновидений; если тантрийские обязательства нарушены, не узнаешь его; если недостаточно освоил практику, не узнаешь его; если не усвоил суть практических наставлений, не узнаешь его. А потому умей устранять эти препятствия.
>
> Говорят: если упражняться в бардо сновидения, узнаешь его, потому что бардо дхарматы и рождения подобны состоянию сновидения. И еще говорят: если осознаешь состояние сновидений семь раз, узнаешь и бардо (наступающее после смерти). Таковы наставления о бардо сновидения, называемые «естественное освобождение заблуждения». Самайя.

Слова о семикратном осознании состояния сновидений подразумевают, что состояние сновидений можно осознавать постоянно. Если вы сохраните эту способность на всю оставшуюся жизнь, ваши шансы осознать посмертное бардо очень велики. Если же осознать состояние сновидений семь раз или осознавать его постоянно, а потом прекратить практику, вероятность осознать посмертное бардо весьма мала.

ОБРЕТЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ В БАРДО СНОВИДЕНИЯ И НАСТАВЛЕНИЯ О ПРЕОБРАЗОВАНИИ СОСТОЯНИЯ СНОВИДЕНИЯ В ЯСНЫЙ СВЕТ: ОБУЧЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОМУ ОСВОБОЖДЕНИЮ НЕВЕДЕНИЯ

> В течение месяца пребывай в строгом уединении и оставайся в тени, ешь легкую питательную пищу, применяй массаж и т. п. Затем до пятнадцатого дня месяца зажигай масляный светильник на всю ночь. Делай подношение-ганачакру своим гуру, йи-даму и дакини и подноси ритуальное *торма,* в которое входит мясо. Пусть с тобой будет товарищ, опытный в практике.

Здесь под питательной пищей имеется в виду хорошая пища, но ее не следует есть в больших количествах. Этот этап практики предназначен для тех, кто преуспел в этом упражнении, кто уже обрел покой и хорошо осознаёт состояние сна как таковое.

> Что касается главной практики, вначале зароди бодхичитту, думая так: «Пусть все живые существа во вселенной обретут совершенное состояние будды. Для этого я буду созерцать ясный свет, естественное освобождение неведения». Молись: «На благо всем живым существам во вселенной благословите меня, дабы неведение преобразилось в ясный свет. Благословите меня, дабы я смог осознать ясный свет». Ляг в позе спящего льва, головой на север. Слегка задержи дыхание, изогни шею и устреми пристальный взгляд вверх. Ясно и четко сосредоточь внимание на тигле, которое находится у тебя в сердце и сияет белым светом. Засыпай, ясно и четко осознавая природу света, — тогда в состоянии сновидений ясный свет появится как сущность прозрачного пространства, ясный и пустой, свободный от умопостроений.

Если вы уже осуществили шинэ и лхагтонг, то теперь благодаря этой практике сможете осознать ясный свет. Если же у вас

отсутствует основа для переживания шинэ и лхагтонг, вряд ли вы достигнете успеха в этой практике.

> Человек с высшими способностями — это тот, кто видит ум без покровов. Такое постижение, происходящее в ясном глубоком сне, называется «ясный свет». Ясный свет первого бардо, возникающий на пороге смерти, является всем живым существам, начиная с таких, как тли. В это время его узнавание произойдет так, будто ребенок забирается на колени к матери, и нет сомнения, что созерцание дхармакаи проявится мгновенно. Значит, именно это — самое главное в шести бардо. Чтобы узнать этот ясный свет, чрезвычайно важно узнать природу ума в бардо жизни, потому что именно это понимание является решающим для восприятия ясного света в бардо сновидения.

«Человек с высшими способностями» — это тот, кто понимает природу ума сразу, как только ее укажет наставник. Такие люди постепенно совершенствовали практику на протяжении многих жизней, так что теперь обрели духовную зрелость. Гуру действует как катализатор, помогающий раскрыть такое понимание, — так отдергивают оконную штору, чтобы впустить внутрь солнечный свет.

Умирая, ясный свет видят не только буддисты, а все живые существа. Все существа получают проблеск ясного света на пороге смерти, другой вопрос — узнают они его или нет. По моему убеждению, ясный свет сновидения возникает, когда вы засыпаете. Он проявляется после того, как исчезнут все дневные видимости, — как раз перед приходом сновидений. Точно так же ясный свет мгновенно проявляется, когда вы находитесь на пороге пробуждения, после исчезновения всех сновидений и перед самым наступлением состояния бодрствования — энергия дневных видимостей начинает прибывать, но сами эти видимости еще не возникли.

Есть три похожих переживания. Первое: как часто говорили ламы прошлых времен, в промежутке между исчезновением одной мысли и возникновением следующей проявляется ясный свет, но его можно узнать или не узнать. Второе: в промежутке между исчезновением дневных видимостей и

возникновением сновидений проявляется ясный свет, и его можно узнать. Третье: в промежутке между исчезновением видимостей этой жизни и возникновением видимостей бардо проявляется ясный свет. Все эти три момента — возможности для узнавания ясного света; если его узнают в любом из этих случаев, это сравнивают с тем, как ребенок забирается на колени к матери.

Важно различать основу и то, что зависит от этой основы. Основа — это практика во время бардо жизни, а именно практика во время бодрствования, в которой гуру указывает вам природу ума. Вы делаете эту практику, осваиваете ее, совершенствуете и осуществляете и на этой основе можете перейти к практике, посвященной бардо сновидения. В данном случае это узнавание ясного света. Поэтому предшествующая практика в бардо жизни имеет решающее значение для этой последующей, более высокой практики в бардо сновидения.

> Чтобы узнать ясный свет дхарматы, тебе, кто видит ум без покровов, следует принять прежнюю позу, успокоить ум и, сосредоточив его в своем сердце, уснуть в живой ясности и пустоте. Если твой сон беспокоен, не теряй ощущение нераздельности ясности и пустоты. Если во время сна узнаешь живой нераздельно ясный и пустой свет глубокого сна, то воспримешь ясный свет. Тот, кто на протяжении всего сна не теряет переживания медитации, не допуская наступления сновидений или проявления скрытых наклонностей, пребывает в природе ясного света сна. Это первый тун.

Такая практика предназначена опять-таки для человека с высшими способностями. С точки зрения переживаний, в этой практике вряд ли есть различия между медитирующим (тем кто, направляет свой ум), то есть вами самими, объектом ума и умом, который на него направляют. Такое разграничение между действующим лицом, объектом действия и механизмом действия, вероятнее всего, полностью исчезает.

Те, кто способны оставаться в медитации во время сна без сновидений, имеют задатки для того, чтобы пребывать в постижении природы ясного света сна. У обычного человека многочисленные сновидения, воспринимаемые за ночь, есть

следствие скрытых наклонностей, или умственных отпечатков. Они проистекают от активизации трех ядов, которые, в свою очередь, коренятся в непонимании двух видов отсутствия независимой сущности.

Увидев какой-нибудь дурной сон, мы, проснувшись, склонны ощущать подавленность и тревогу. Причина нашего скверного настроения в том, что мы воспринимаем содержание дурного сна как реальность и целый день пребываем под его влиянием. Точно так же, пробудившись после приятного сновидения, мы радуемся и, держась за этот сон, можем пребывать остаток дня в хорошем настроении. Хороши сны или плохи, в них нет никакой сущности или реальности.

На протяжении всего процесса сновидения даже субъекты, то есть мы — люди, которые видят сны, не существуют на самом деле. Если мы, видя сны, не существуем на самом деле, то, само собой, объекты, которые мы видим во сне, тоже нереальны. Это тесно связано с предшествующей практикой, в которой мы, глядя в зеркало, сначала хвалим, а потом поносим свое отражение и смотрим, какова будет реакция в обоих случаях. Затем посмотрите, как вы реагируете в обычной, повседневной жизни, когда вас хвалят или ругают. Если вашими реакциями, как и прежде, будут радость и негодование, причина — просто привязанность: именно из-за нее ваше существование в сансаре продолжается бесконечно. Наша духовная практика обязательно должна действовать как противоядие от трех ядов, ибо только тогда она будет приносить пользу. Если мы не применяем эти учения как средства для избавления от изъянов ума, то, изучи мы даже сотню томов буддийских учений, никакой пользы не будет. Повстречай мы даже десять или сто гуру и получи столько же духовных учений, никакой пользы не будет. Повстречай мы даже Падмасамбхаву или Будду Шакьямуни, всё равно никакой пользы не будет. Сколько бесчисленных проявлений будд уже возникало? А мы всё те же: всё еще пребываем в заблуждении, всё еще страдаем из-за собственных изъянов, потому что не практикуем учения с пользой. Причина того, что мы всё еще страдаем и всё еще подвержены воздействию ядов ума, — не какие-

то ограничения или недостатки будд, а наши собственные ограничения. Это всё равно что услышать от будд: «Ступай на восток», а самим повернуться спиной к востоку и пойти на запад. Чего же вы теперь ожидаете? Когда у вас войдет в привычку практиковать всё, что выслушаете, все практики, связанные со слушанием учений, размышлением и медитацией, будут приносить вам пользу.

Объединение с ясным светом элементов

> Поначалу, когда ты засыпаешь и твой лоб лучится теплом, земля растворяется в воде. В это время упражняйся в отчетливом ощущении ясности и пустоты и сосредоточь внимание в сердце. Далее, по мере того как сознание убывает, вода растворяется в огне; в это время не теряй отчетливого ощущения ясности и пустоты. Когда ум возбуждается, огонь растворяется в воздухе; в это время тоже упражняйся в отчетливом ощущении ясности и пустоты. Когда засыпаешь крепким сном, это соответствует растворению воздуха в сознании; в это время тоже ясно и отчетливо сосредоточься на сердце, не теряя прежнего ощущения ясности и пустоты. Далее, состояние ясности без сновидений соответствует растворению сознания в ясном свете, и в это время твой сон осознанно пребывает в ясности и пустоте, нерожденной и свободной от воспоминаний. Если осознаёшь ясность и пустоту этого момента, свободного от ума, это называется «узнавание ясного света». Оно похоже на растворение сознания в ясном свете во время смерти, а потому — это освоение переходного состояния между смертью и новым рождением. Нынешнее осознание состояния сновидений — это подлинная подготовка к промежуточному состоянию. Это второй тун.

Когда вы входите в это состояние, нерожденное и свободное от воспоминаний, вы ничего не помните и у вас нет никаких мыслей. Это упражнение в узнавании ясного света во время сна готовит вас к тому, чтобы суметь узнать ясный свет во время умирания. Его можно сравнить с тем, как в учебном лагере для новобранцев солдат тщательно обучают и готовят на случай настоящей встречи с противником.

Упражняйся так неоднократно. Когда ты уснешь, пусть твой товарищ осторожно разбудит тебя некоторое время спустя и спросит: «Ты узнаёшь ясный свет?» Если ты еще его не узнал, то узнаешь, повторив это много раз. Его называют «ясный свет постижения», он самый главный из всех видов ясного света.

Если ты никак его не узнаёшь, упражняйся в воображаемом ясном свете переживания. Прими позу, как прежде, создай цель, сосредоточиваясь на ясной, живой, недвойственной природе коренного гуру и Оргьен Падмы, которая пребывает в центре четырехлепесткового лотоса в твоем сердце. Засыпай как прежде, ясно и отчетливо сохраняя осознанность, и не теряй это ощущение, пока сознание не растворится в ясном свете. Сначала, во время глубокого сна, отчетливо пребывай в ясности и пустоте, где нет воспоминаний, а потом, вместо того чтобы видеть сны, предоставь образу Оргьен Падмы ясно возникнуть в твоем сердце. Затем возникнет ясная картина всего твоего тела, потом твоей постели, твоей хижины для медитации и окрестностей, как будто видишь всё это при свете дня. Поскольку это видение очень чистое, в нем ясно проявится гора Меру вместе с четырьмя четвертями мира. Такое видение называется «ясный свет видения». Объединив его с ясным светом постижения, узнаешь ясный свет основы и, без сомнения, станешь буддой в первом бардо. Это третий тун.

Если этим способом ты по-прежнему не узнаёшь ясный свет, представь свое тело в виде йидама и в совершенно прозрачном центре своего живота, подобного надутому пузырю, представь центральный канал, прозрачный и светящийся, зримый, но не имеющий собственной природы. В сердце у себя, внутри центрального канала, который идет прямо от макушки до области ниже пупка, вообрази чистую сущность-бинду: она красная, блестящая и сияет ясными лучами. Рожденная из чистой сущности пран, она видится как мерцающий свет. Представь, что благодаря ее сиянию вся внутренность твоего туловища имеет природу ясного, сверкающего света. Сохраняя такую визуализацию с ясной, пустой, отчетливой осознанностью и не теряя ее с момента засыпания и до погружения в глубокий сон, узнаешь ясный свет. Даже если ты не узнаешь его с первой попытки, при содействии товарища

многократно представляй предыдущий объект медитации. Если чередовать эти объекты медитации, узнаешь один из видов ясного света

Даже после того как поток мыслей прекратился и ты погрузился в сон, природа ясного света — это ясное и пустое явление состояния сновидений, которое, подобно центру прозрачного пространства, пребывает обнаженным без какого бы то ни было объекта. Когда ты близок к пробуждению, он превращается в непрерывное самадхи. Воображаемый ясный свет вызывает зримые проявления, которые выглядят так, будто видишь их наяву, хотя и спишь. Местность и всё остальное видится ясно. Ты можешь подумать, будто не спишь, но тебя можно разбудить. Ты можешь подумать, что спишь, но будешь ясно видеть вещи, которые находятся в доме. Лучше всего — объединить это с ясным светом постижения, и ты обретешь освобождение в бардо. В важных наставлениях по шести бардо это называется «ясный свет естественного освобождения заблуждения». Самайя.

В этой практике осознанность, так сказать, выходит из вашего тела. Вы смотрите вниз и отчетливо видите собственное тело, комнату и всё окружение, как видели бы их при свете дня. Это переживание, возникающее во время сна, аналогично переживанию, которое бывает в бардо, наступающем после смерти, когда сознание покидает тело и может воспринимать всё окружающее. В этой ночной практике вы можете очень ясно видеть всё, что вас окружает, а потому легко подумать, будто вовсе не спите. Но вас можно разбудить, и тогда, проснувшись, вы можете задним числом убедиться, что спали. На этом завершается объяснение двух бардо: жизни и сновидения.

5. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ РИГПА: ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО БАРДО МЕДИТАЦИИ

В третьей общей теме дано учение о бардо медитации, которое называют «естественное освобождение ригпа», и практические наставления, сравнимые с тем, как привлекательная девушка смотрится в зеркало и ясно видит то, что было неясно. Прежде тебе указали ригпа и показали: «вот оно» — в итоге ты устойчиво узнал ум как ясность и способность познавать. Но, воспринимая его только таким, освободиться невозможно. А потому вот наставления для углубления медитации посредством узнавания ригпа с помощью практики, которая свободна от привязанности и запредельна уму. Поддержание ригпа с помощью тщательного наблюдения приносит освобождение, а потому эти наставления называются «наставления по естественному освобождению ригпа».

Основное препятствие, не позволяющее обрести освобождение — это привязанность. Например, в практике Хинаяны всё еще есть привязанность к отсутствию собственного «я», которая мешает достичь духовного пробуждения. Привязанность, о которой говорится в этих учениях, — это тонкая привязанность к самому ригпа, а естественное освобождение ригпа происходит, когда такая привязанность прекращается. В качестве примера представьте привлекательную девушку, которая, глядя в зеркало, наводит красоту и старается выглядеть как можно лучше. Она хочет, чтобы окружающие оценили ее прелесть. Глядя в зеркало, она можег обнаружить любые недостатки своей внешности, а потом их исправить. Так и эти

учения показывают нам, как смотреть в зеркало ригпа и воспринимать то, что прежде было неясным.

Прежде чем перейти к этому этапу практики, ваш гуру должен был указать вам характерные признаки ригпа. Но потом эти самые качества могут стать объектами привязанности: ведь даже узнав природу ригпа, вы можете по-прежнему сохранять привязанность к нему. Этот этап практики должен помочь вам преодолеть такую привязанность, а применяемый здесь способ запределен уму. Среди буддистов привязанности подвластны не только те, кто практикует Хинаяну. Даже практикуя Ваджраяну, люди подолгу не могут избавиться от привязанности, как это бывает, к примеру, на стадии зарождения.

Жил некогда в Тибете лама по имени Кушок Абу, которого некоторые считали воплощением Кьенце Йеше Дордже. То был великий лама, обладавший необычайно глубоким пониманием. Этот лама говорил: если люди практикуют стадию зарождения, не преодолев привязанности, и воображают себя гневными божествами с зияющими пастями, обнаженными клыками и т.д., это только приведет к рождению в облике царя демонов. Точно так же, если люди, не избавившись от привязанности, созерцают защитников Дхармы, это тоже может привести к рождению в облике демона. Дело здесь не в визуализации, а в привязанности. Противоядием от привязанности, которая часто встречается на стадии зарождения, может стать стадия завершения. И наоборот, стадия зарождения — это противоядие от крайности-нигилизма, которая может возникать на стадии завершения.

Есть и разные методы для развития состояния шинэ: с опорами и без опор. При переходе от методов с опорами к методам без опор привязанность уменьшается. В этом процессе нужно стараться не впасть в итоге в некое подобие оцепенения или транса, потому что в нем нет никакой пользы. Основная проблема всех этих разнообразных практик — привязанность, главное препятствие на пути к естественному освобождению. Кто-то из вас, возможно, удивится: «Разве не стоит стремиться к освобождению и просветлению? Разве не стоит иметь бескорыстные намерения, желать

служить другим, руководствуясь сострадательными мыслями? И разве не является привязанность частью этих умственных процессов?» У меня нет на это никакого ответа. Постепенно вы сами это выясните.

Слова «поддержание ригпа с помощью тщательного наблюдения» подразумевают сохранение постоянного осознания самого ригпа благодаря тщательному наблюдению и проверке. Выражаясь словами Дуджома Лингпа: «Никогда не позволяйте ригпа покидать свое место». Иными словами, всегда удерживайте ригпа в пространстве перед собой. Итак, это были наставления по естественному освобождению ригпа.

МЕДИТАЦИЯ ТРОЙНОГО ПРОСТРАНСТВА

> Недостаточно, чтобы тебе, как прежде, только показали ригпа и ты узнал собственную природу. К примеру, если на много лет отпустить дикого жеребца на свободу, хозяин его не узнает. Хозяину мало узнать коня по указке пастуха: необходимо использовать разные средства, чтобы поймать дикого жеребца, а потом укротить его и заставить работать. Точно так же недостаточно просто узнать необузданный ум. Ведь говорят: «В это время, когда передо мной предстает бардо медитации, многочисленные сбивающие с толку отвлечения отброшены и я без колебаний и привязанности вхожу в область, свободную от крайностей».

Ваш гуру мог указать вам природу вашего ума, как это было описано раньше, но мало просто получить эти указания и ощутить кое-какой ее проблеск Первым, кто в истории тибетского буддизма на Западе задал корм многочисленным западным «диким жеребцам», был Чогъям Трунгпа Ринпоче. Причем этим кормом была не только трава: некоторым требовались сигареты и спиртное, мужчинам, которые желали женщин, — женщины, а женщинам, которые желали мужчин, — мужчины. Когда он так поступал, казалось, будто он берет с них пример. Казалось, он любит сигареты, женщин, выпивку и всё такое прочее. Поступая так, он показывал этим людям их собственную природу и проложил путь для многих вели-

ких лам — в том числе для Гьялва Кармапы, Его Святейшества Далай-ламы и многих других, — чтобы вразумлять этих «диких жеребцов» здесь, на Западе. Тем, что у меня есть возможность давать здесь учение, я обязан не собственным способностям, а той подготовке, которую проделали Чогьям Трунгпа Ринпоче и другие великие ламы, уже дававшие учение на Западе.

Чтобы понять замысел Чогьяма Трунгпа Ринпоче, вообразите такие края, где выпал необычный дождь: стоило людям выпить дождевой воды, как они теряли рассудок. И вот является царь, который не пил дождевую воду, а потому не сошел с ума. Но, поскольку все безумны, а он — нет, люди ему не повинуются. Он кажется им чужаком, и они не ощущают с ним никакой связи. Тогда царь понимает это и знает, что ему нужно править своим народом, а еще знает, что не сможет это делать, пока он в здравом уме, в то время как все остальные безумны. Поэтому он тоже пьет дождевую воду, становится таким же безумцем, как все, и тогда люди ему повинуются, говоря: «А, он такой же, как и мы». Таков был замысел Чогьяма Трунгпа Ринпоче: он выглядел таким же безумцем, как и все мы, а потому мог успешно вести нас, и люди думали: «А, он один из нас. Он такой же, как мы».

Как меч не может себя разрубить, а глаз не может себя увидеть, мы не способны узнать собственную природу. Здесь, на Западе, и в других местах буддийские учителя занимаются самой разной деятельностью, которая порой вызывает большую критику. С одной стороны, изрядная доля этой критики вполне обоснованна, а с другой стороны, тех, кто критикует ошибки других, кто склонен осуждать, смотреть свысока и осуждать, можно обвинить в верхоглядстве. То есть они видят только внешние проявления поведения, но не видят, что происходит внутри. Они не видят источника, из которого берет начало такое поведение, не видят внутренних причин того поведения, которое они осуждают. Они не понимают, как такое поведение связано с существующим положением дел на Западе, особенно в Соединенных Штатах. К тому же они имеют превратное представление о том, как бодхисаттвы применяют метод и мудрость: ведь для того, чтобы с пользой

служить живым существам в разных обстоятельствах, бодхисаттвы могут заниматься самыми разными делами.

На самом деле основной вопрос здесь — ваша личная карма, ваши прошлые действия и ваши личные заслуги. То, что вы видите, и то, как вы судите, определяется главным образом этими факторами — вашей кармой и вашими заслугами. Если вам недостает чистой кармы или заслуг, вы не сможете увидеть, что происходит на самом деле, потому что отдаленные последствия дейсгвий других людей могут оказаться совсем не такими, как вы ожидаете. Это всё равно что пытаться закрыть рукой солнце: вы можете закрыть только крошечное пространство под солнцем, но не само солнце. Даже собравшись всем миром, не удастся возвысить человека, если ему недостает чистой кармы и заслуг. По мере того как мы продвигаемся в практике, эти вещи мало-помалу будут становиться всё яснее и яснее. Единственное, что может тянуть нас назад, — это омрачения, которые мы сами себе создаем.

Что касается поиска недостатков, не ищите недостатки у прежних учителей, которые уже умерли или у которых вы учились. Если вы хотите найти у учителя недостаток, предлагаю вам найти какой-нибудь недостаток у меня. Если у вас нет милосердия, можете говорить об ошибках других людей и бранить их. Если же у вас есть хоть немного милосердия, можете сказать: «Ох, бедняга» — и почувствовать сострадание к людям, имеющим столько недостатков. С другой стороны, можно развивать способность воспринимать других чистым видением, но это очень трудно, может быть, настолько трудно, что об этом не стоит и говорить.

А что же те люди, которые заняты тем, что выискивают у других недостатки, порицают их и демонстрируют им свое неуважение и презрение? Может быть, они будды? Разумеется, нет. Бодхисаттвы? Как бы не так! Будды и бодхисаттвы — очень сострадательные существа, они не занимаются тем, что злословят, порицают и презирают других. Это невозможно. Нег ли у тех, кто видит у других недостатки, собственных омрачений? Конечно, есть! Пребывая в плену собственных омрачений и заблуждений, они не только нечистое видят

нечистым, но и чистое тоже видят нечистым. Из-за собственных омрачений они всё видят нечистым. Это проистекает от их собственного неведения — омрачения, порожденного заблуждением. Они видят таким весь мир и реагируют на него соответствующим образом.

Запомните: будды не злословят. Они не порицают и не презирают людей. Это им несвойственно. Если кто-то из нас злословит, оскорбляет или унижает другого человека, независимо от его качеств, то этим оскорбительным поступком обнаруживает собственные недостатки. Такие действия, как оскорбление, презрение, злословие и т. д., только вскрывают наши недостатки. Если сдавить в руке змею, ее кости, которые обычно не видны, проступят наружу. Точно так же, если мы грубо давим на кого-то, выступают наши собственные недостатки. Нам, последователям Будды, не пристало упорствовать в такой склонности к злословию и грубости. Когда мы пускаем стрелы презрения, в первую очередь они поражают нас самих. Резкие слова подобны обоюдоострому мечу. Вы можете поднять оружие своей речи, думая: «Мой меч разит наповал», но, когда замахнетесь, чтобы ударить противника, обратной стороной разрубите себя пополам.

Новички должны практиковать и медитировать с неколебимой внимательностью. Если дикий конь не укрощен, его нужно учить с неколебимой решимостью. Если дрогнешь, утратишь власть над конем, упадешь и расшибешься. Точно так же новички: если они будут следовать за обычными мыслями, то низвергнутся в несчастливые уделы бытия и будут страдать. А потому сохраняйте медитацию с неколебимой внимательностью.

Благодаря тому, что гуру указал вам ригпа, вы достигли некоторого понимания, но одного его недостаточно. Говорят, что понимание подобно заплате: вы ее пришиваете, но она очень легко отрывается. Начальное понимание следует поддерживать. Это естественное освобождение ригпа и есть само понимание вашей осознанности. Поскольку мы понимаем свою собственную настоящую осознанность, мы не смотрим с надеждой по сторонам. Нас освобождает наша собственная

осознанность — мы не смотрим на других существ, надеясь, что они нас освободят.

Люди, особенно здесь, на Западе, думают, что медитация — это что-то совершенно особенное. Практикуя медитацию, вы ожидаете увидеть, ощутить, почуять или вкусить что-то особенное. В своей медитации вы надеетесь получить или вызвать что-то особенное. Все подобные представления ошибочны. На самом деле, практикуя медитацию, вы отменяете все свои сансарные путешествия, а вот совершая их. делаете что-то особенное. Если само ригпа по природе запредельно рождению, пребыванию и прекращению, то как может медитация быть каким-то действием? Нет ни объекта медитации, ни основы для нее. Сущность этого есть плод. Сам духовный плод превращается в путь. Есть ли у духовного пути плод или вершина? Чтобы превратить плод в путь, вы практикуете, не надеясь что-то осуществить и не боясь не осуществить ничего. Вы можете спросить: «Что, разве я не стану буддой? Если я буду практиковать, разве это не приведет меня к состояния будды?» Вы превращаете плод, то есть состояние будды, в путь. Когда происходит диспут на эту тему, многие так часто хлопают в ладоши, что в конце концов ладони у них становятся красными. * Опять же, кто-то может спросить: «Разве в результате практики этого пути не становятся буддой? Разве нет результата, который получишь, если будешь следовать этой практике?» Вот мой ответ: «А разве вас не удовлетворяет превращение плода в путь?»

Возьмем в качестве примера родителей. Родители пестуют своих детей: кормят их и окружают всемерной заботой. Постепенно дети вырастают. Когда родители нянчатся со своим малышом, им ведь никто не заявляет: «Это не ваш ребенок!». И даже если кто-то посторонний спрашивает: «Ваш ли это ребенок?», — это ничего не меняет. И так ясно, что это их ребенок Так и наша природа есть плод, но, практикуя, мы доводим свою природу до зрелости, как родители, заботясь о своих детях, доводят их до зрелости. Это наша природа,

По тибетскому обычаю, участник диспута хлопает в ладоши, прежде чем высказать свой довод.

и ничего не изменится, если кто-то будет говорить, что это так или не так. Вот как обстоит дело.

> «Медитация» — это еще одно название для не-медитации ни о чем, а если говорить о смысле, то в «Тантре из трех фраз об освобождении с помощью наблюдения» говорится о медитативном равновесии в медитации тройного пространства: «О Владыка Тайн, вот наставления для осуществления дхармакаи: внешнее пространство — это пустое промежуточное пространство; внутреннее пространство — пустой, полый канал, соединяющий глаза и сердце; а тайное пространство — драгоценный дворец твоего сердца. Направь сознание к глазам; направь глаза в промежуточное пространство: если остановить там взгляд, свободно возникает исконная мудрость. Если направить сознание к глазам, возникнет лишь нерассудочное ригпа, не омраченное никакими навязчивыми представлениями».
>
> Главную практику медитации под названием «медитация тройного пространства» нужно выполнять пребывая в позе Вайрочаны с семью признаками. Внутренне сосредоточь пустую природу ума на соединительном пути — пустом, полом канале. Чтобы узнать отверстие под названием «светильник — водяной аркан», направь сознание к глазам. Пусть глаза пристально глядят на это чистое внешнее пространство, и ригпа тоже сосредоточь в пространстве перед собой. Без всякого объекта медитации просто предоставь ему неколебимо оставаться устойчивым, сияющим и ровным.

Эта практика очень похожа на практику тогал. Смысл этой практики можно постичь только на собственном опыте. Как детям нужна пища, чтобы расти, так и вам нужна пища — практика. В качестве начального этапа, прочитав эти учения, можно кое-что понять; но одного этого недостаточно.

> Сначала практикуй короткими периодами, а по мере привыкания к практике делай занятия всё более длительными. Заканчивая занятие, не вставай резко — поднимайся медленно, не теряя ощущения медитации; а дальше действуй не утрачивая чувства осознанности, без колебаний и привязанности. Когда ешь, пьешь, разговариваешь — словом, занимаешься любым делом, не расставайся со стражем — неколебимым вниманием.

Если делать это в состоянии медитации, а не выйдя из него, тогда, благодаря объединению с духовной практикой и со всеми действиями: движением, ходьбой, лежанием и сидением, всё, что ты делаешь, будет превращаться в медитацию.

Свершение, являющееся результатом такой практики, не есть нечто такое, что можно показать другим, как, например, материальное богатство. Если же человек заявляет, что обрел свершение, понаблюдайте за ним внимательно, и через некоторое время станет ясно, есть у него это свершение или нет.

Здесь важно быть чрезвычайно осторожным, потому что природа кармы очень тонка. Когда мы достигнем состояния будды, то сможем сказать, что преодолели различия между медитацией и не-медитацией, потому что это будет правдой. А до тех пор важно быть очень осторожным в подобных высказываниях, например, заявляя: «Я все время медитирую. Для меня нет никакой разницы между медитацией и периодом после медитации». Даже глупец может с легкостью это сказать, и если вы станете преждевременно хвастаться своими духовными достижениями и свершениями, то просто опозоритесь.

У этой практики есть разные этапы. Например, вы можете хорошо медитировать днем, но не ночью. То есть, уснув, вы погружаетесь в обычный сон и в обычное состояние сновидений и поэтому не практикуете. Это всё равно что быть подростком. Или в обычных обстоятельствах вы практикуете хорошо, а когда возникают проблемы, практика не удается. Это всё равно что быть слабым ребенком. Такой ребенок гуляет и выглядит прекрасно, но, как только он столкнется с какой-нибудь трудностью, его слабость становится очевидной. Что касается этой последовательности, прежде всего обуздайте ум, чтобы иметь возможность получить подлинное переживание в период собственно практики медитации. Если вы сумеете заложить такую основу, то сможете перенести это переживание на период после медитации. Если сможете сохранять такое медитативное состояние и в период собственно медитации, и потом, в течение всего дня, это, в свою очередь, поможет вам превратить сон в состояние

медитации. Если вы получите какое-то свершение, то сможете продолжать практику даже при встрече с серьезными трудностями, бедами и препятствиями. А это, в свою очередь, даст вам силы преобразить свое посмертное бардо. Такова цель этой практики. Это постепенный путь. Если заложить основу и постепенно ее развивать, практика распространится на всю вашу жизнь, дневную и ночную, и даже за пределы этой жизни. О традиции дзэн говорят: когда учитель берет себе ученика, этого ученика воспитывают, начиная с самого детства. Это просто замечательно. Так и эту практику необходимо продолжать, проходя все описанные выше этапы.

В одном трактате говорится: «Медитируй без всякого объекта, ибо в дхармате, нет никакого объекта медитации». А в тантре «Царь Всетворящий» говорится: «Вот откровение, что исходит от меня, пустого, всетворящего: человеческое тело не рождено, а мышление есть самадхи. Медитация и не-медитация не зависят от условий. Объект медитации — все явления, такие, какими они видятся. Предоставить уму оставаться в его собственном состоянии, без изменения, никуда его не направляя, — вот медитация».

И: «О Саттваваджра, узнай реальность. Если созерцаемая реальность, непостижимое ригпа, не появляется, те, кто цепляется за слова и звуки и привыкает к ним, не встретятся с устной передачей, исходящей от меня, Всетворящего».

И еще: «Не прилагай ум ни к чему и не медитируй. Не изменяй свои тело, речь или ум, но предоставь им свободу. Невзирая на планеты, созвездия, лунные дни или время[45], не занимай свой ум и будь свободен от мантр и мудр».

САМООСВОБОЖДЕНИЕ ВСЕГО, ЧТО ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ

После такой устойчивой медитации важно не терять направление. После медитации практикуй не утрачивая ощущения медитации; в частности, какие бы мысли ни приходили, каждый раз предоставляй им появляться и освобождаться. Каждая мысль растворяется в состоянии естественного освобождения. В этом состоянии непривязанности спокойно отпускай каждую из них. Ведь это природное свойство мысли — изначально

пребывать в естественной свободе. Когда предыдущая мысль возникает как ненависть, а последующая — как сострадание, прежняя ненависть никуда не ушла. Она обретает свободу в естественном освобождении, ее никто не освобождает. Ненависть никогда не остается без движения. Кроме того, рождение ненависти — это самовозникновение, то есть естественное проявление созидательной энергии изначальной мудрости. Таким образом, поскольку нельзя сказать: «она рождается из того-то», природа ненависти не рождена. Притом ненависть не имеет никакого местоположения. Если бы она его имела и если бы собрать и измерить всю ненависть, возникшую с безначальных калп до наших дней, то она не вместилась бы во вселенную с тысячами галактик. Ненависть не рождена и не имеет местоположения, а потому, как бы она ни возникала, она никогда не коренится в реальности. Поэтому куда ушла сегодня та ненависть, которая возникла до вчерашнего дня? Куда, начиная с сегодняшнего дня, будет уходить та ненависть, которая возникнет завтра, и где она будет существовать? Где сейчас находится та ненависть, которая возникает сегодня? Куда уходит ненависть, когда возникает любовь?

Всё это проявляется из созидательной энергии саморожденной изначальной мудрости, а потому не является чем-то добавочным и не устраняется, даже если его отвергать. Всё присутствует в естественном освобождении собственного качества, а потому не уничтожается и не освобождается другими противоядиями. Ненависть, увиденная без покровов, изначально присутствует как самоосвобождение и без усилия освобождается в свое собственное состояние. Сейчас нет никакой дополнительной основы для освобождения: если узнать в ненависти саморожденную изначальную мудрость, а самоё ненависть превратить в путь подлинной медитации, все видимости предстают как медитация. Тогда, поскольку не будет необходимости искать медитацию где-то еще, узел привязанности ума, которая бывает в шинэ, развяжется прямо на месте.

Поскольку ты убедился, что ненависть не рождается и освобождается сама собой, какие бы признаки ума ни возникали, в том числе восемьдесят четыре тысячи клеш, все они не рождены и освобождаются сами собой. А потому нет никакого

смысла избавляться от мыслей и практиковать состояние без представлений. Если один бамбуковый стебель полый, то и все бамбуковые стебли полые. Если в одном узле бамбукового стебля есть перегородка, то и во всех узлах есть перегородки. Если вы знаете, что одна капля воды влажная, то знаете, что все капли воды влажные. Точно так же, зная, что мгновение мысли не рождено и освобождается само собой, ты уже знаешь, что каждая мысль не рождена и освобождается сама собой. Убежденность, что мгновение сознания ума не рождено и освобождается само собой, называется «убежденность на основе одного мгновения». Если, отвергая это мгновение сознания, ты ищешь чего-то еще, то пойми, что узнавать нечего, а потому это называется «узнавание на основе самого себя». Поскольку обнаруживается, что его отличительное свойство — самоосвобождение, его называют «обретение уверенности на основе освобождения».

В обретении уверенности на основе освобождения есть четыре великих способа освобождения. Какие бы мысли ни возникали, их природа остается изначально освобожденной, самоосвобожденной, мгновенно освобожденной и полностью освобожденной. Когда неожиданно возникает мысль, проистекающая от привязанности, ее природа остается изначально освобожденной, а потому теперь для освобождения нет никакой дополнительной основы. Она освобождается сама, ее не освобождает кто-то другой, а потому для ее освобождения нег никаких других противоядий. Когда мысль мгновенно наблюдает себя, <оказывается, что> у нее нет никакой самостоятельной природы и видеть нечего; поскольку она мгновенно освобождается, она не неизменна. Поскольку возникшая мысль рождается сама собой, ее освобождение тоже бывает полным, а потому теперь нет никакой нужды прилагать усилие, чтобы ее освободить.

Если возникает одна мысль, она изначально освобождена; если возникают две, они самоосвобождены, мгновенно освобождены и полностью освобождены. Поскольку этот момент, самый главный в том, как мысли освобождаются, до сих пор не постигнут, ты, как всегда, хватаешься за них, а в результате блуждаешь в круговороте бытия и никогда не освободишься.

Что касается четырех видов освобождения, знай, в чем тут сложность. Когда гуру даст указания и возникнет уверенность в освобождении, как быть в медитации, чтобы одолеть эту помеху — привязчивость ума? Что бы ни возникло — отпусти, пусть освободится само. Не медитируй, пусть ум свободно блуждает. Невозмутимо успокой свой ум.

Эти четыре вида освобождения не появились из глубоких наставлений гуру Ты обнаружил их не потому, что такой хороший и отважный. Ты обнаружил их не потому, что тебе небывало посчастливилось. Эти четыре вида освобождения — изначальное отличительное качество всех живых существ, но только они не знают, что освобождены. Связанные незримыми путами, они блуждают в сансаре. Скитаясь в сансаре, они никогда не расстаются с четырьмя великими видами освобождения. С ними невозможно расстаться, и они не расстанутся. Хотя их природа свободна, из-за привязанности они становятся добычей заблуждения и продолжают испытывать страдания.

Они страдают, не осознавая, что даже, если они терпят муки ада Авичи, их природа пребывает в четырех великих видах освобождения. Знай они, что исконная природа мыслей, порожденных страданием, свободна, никогда не было бы никакого страдания. Омраченные тремя видами неведения, они не знают, как происходит освобождение.

Получаете ли вы эти учения устно или изучаете письменный текст, самое важное — практиковать учения. Поскольку это учения Ати-йоги, пытаться их практиковать бесполезно, если сначала не посвятить себя выполнению предварительных практик. Делайте упор на свою собственную практику, вместо того чтобы думать о том, как бы познакомить с этими учениями других людей. Если обладаешь только рассудочным пониманием, нет никакой пользы в том, чтобы рассказывать об этих учениях другим или брать на себя роль гуру. Так можно только посеять для себя семена более низкого перерождения. Практикуйте учения, осваивайте их, а потом можете учить, исходя из собственного свершения. Если вы не обладаете нужными качествами, чтобы передавать учения,

то делаете ошибку, даже если полагаете, что делаете это из альтруизма или сострадания. Будьте осторожны, приписывая себе столь высокие побуждения. Если вы полагаете, что можете служить Дхарме с большей пользой, чем такие великие ламы, как Его Святейшество Далай-лама, Его Святейшество Дуджом Ринпоче, Гьялва Кармапа и другие, может быть, стоит задуматься. Если же вы выполняете эту практику исключительно на благо живых существ, это прекрасно. Только помните, что очень трудно сохранять побуждение свободным от восьми мирских интересов и от малейших следов эгоизма.

Из двух видов бодхичитты — бодхичитты намерения и бодхичитты действия — пока необходимо как следует сосредоточиться на первом. Бодхичитта действия требует прочной основы из слушания, размышления и медитации, а также тщательного освоения шести парамит. Это не так легко. Растите себя, как родители растят ребенка. Пестуйте себя, питайте себя практикой, и в конце концов, достигнув духовной зрелости, вы сможете делать всё, что нужно. Если вы действительно хотите служить Дхарме и живым существам, используйте то, что у вас уже есть, чтобы осуществлять эти высокие и благородные идеалы. То есть используйте свои тело, речь и ум. Например, телом можно выполнять простирания и различные благочестивые практики. Если говорить о служении другим живым существам, практикуйте первую парамиту — парамиту щедрости. Делайте подарки и старайтесь помогать всем, чем можете, материально или другими способами. Затем постепенно осваивайте другие пять парамит. Совершенствуйте и практикуйте парамиты нравственности, терпения, стойкости, медитации и мудрости. Растите, постепенно осваивая эти парамиты, накапливайте заслуги и очищайте поток своего ума. Это очень действенные способы, позволяющие служить живым существам телом, речью и умом. Если, не имея истинного переживания Великого Совершенства, вы попытайтесь передавать это учение, то столкнетесь с трудностями. Если же вы будете практиковать эти учения, постепенно возникнет понимание и вы достигнете уровня, который позволит вам делиться ими с другими.

Текстом-источником для четырех великих видов освобождения является коренная тантра «Всепроникающий звук»: «Ваш ум свободен от умопостроений, а потому владеет четырьмя великими видами освобождения. Поскольку он изначально освобожден (это смысл того, что не нужно ничего изменять), нет никакой дополнительной основы. Поскольку он освобождается сам собой (это смысл того, что не нужно ничего исследовать), нет и никаких противоядий. Поскольку он освобождается мгновенно (это смысл того, что нужно оставить его в его собственном состоянии), то исчезает прямо там, где его увидишь. Поскольку он полностью освобожден, нет никакого усилия».

Изначальная освобожденность означает, что не нужно делать ничего сверх того, что есть, и не нужно ничего изменять, потому что ригпа изначально освобождено, как солнечный свет изначально присутствует, хотя может быть временно скрыт облаками. Поскольку ригпа освобождается само собой, нет никакой надобности в каком-то ином противоядии, например в медитации. Однако, поскольку мы всё еще идем по пути, методы медитации необходимы: с практической точки зрения, их нужно использовать.

Если говорить о мгновенном освобождении ригпа, то дело не в том, будто ум исчезает «прямо там, где его увидишь», — скорее, в момент узнавания природы ума мгновенно исчезают все загрязнения и омрачения. Это похоже на веревку, которую ошибочно принимают за змею. Как только вы видите, что на самом деле это веревка, видимость змеи мгновенно исчезает. Таким образом, не нужно ничего делать с умом, чтобы противодействовать его загрязнениям и заставить их исчезнуть. Нет ничего, что помогло бы им исчезнуть, и ничего, что мешало бы им исчезнуть. Ригпа «полностью освобождено» в силу своей абсолютной, всеобъемлющей освобожденности, имея в виду середину и края, а также три времени: прошлое, настоящее и будущее. Поэтому нет никакой необходимости прилагать усилие телом, речью или умом, чтобы его освободить.

В «Жемчужных четках» говорится: «Поскольку оно изначально свободно, оно вечно возвышенно. Поскольку оно освобождается само собой, объективные условия исчерпаны. Поскольку оно освобождается мгновенно, проявления чисты. Поскольку оно свободно от крайностей, четыре выбора очищены. Поскольку оно свободно от единичности, то пусто от множественности».

При самоосвобождении ума полностью исчезают причины и условия. При мгновенном освобождении ума видимости изначально чисты. Такая чистота не наступает по прошествии какого-то времени и не исходит и откуда-то еще, кроме как из самой природы ума. Ум освобождается от всех крайностей: нигилизма, этернализма и т. д. «Четыре выбора» — это существовать, не существовать, как существовать, так и не существовать и ни существовать, ни не существовать. Ум свободен от необходимости быть любою из этих четырех крайностей. Поскольку ум имеет ту же единственную природу, что и вся сансара и нирвана, он «пуст от множественности».

Таким образом, поскольку все видимости и звуки пребывают в четырех видах освобождения, они ничем не связаны и ничем не освобождены. Всё возникает само собой из собственного состояния и само же освобождается. Всё, что проявляется, свободно от трех крайностей: рождения, пребывания и прекращения, а потому дхармата проявляется сама собой. Поэтому, благодаря тому, что гуру просто укажет вам это, вы, узнав, что дхармата проявляется сама собой, увидите в проявлениях и сознании дхармату.

В четырех видах освобождения ничто ничем не ограничено, но в сансаре мы ограничены привязанностью к собственному «я» и привязанностью к явлениям. Однако, если иметь в виду собственную природу, все видимости и звуки ничем не ограничены, но также и не освобождены с помощью чего-либо; так что ни в каких противоядиях нет необходимости. Я заметил, что во время медитации многие из вас похожи на лучника, который напрягается, чтобы обнаружить цель и направить в нее стрелу. Ваш ум напряжен, и вы стараетесь сохранять устойчивость. С одной стороны, такая серьезность и усердие хороши. Вы зачарованы объектом медитации, как

олень, завороженный звуком вины. С другой стороны, слишком большие усилия и напряженность в практике могут стать препятствиями. Вы сильно напрягаетесь, пытаясь удержать объект, который кажется неустойчивым. Чтобы уравновесить такое чрезмерное напряжение, умерьте усилие. Немного расслабьтесь в медитации. Дайте своему уму больше простора. Помните пример с укрощением дикого жеребца, который я приводил раньше. Если вы грубо хватаете веревку, привязанную к узде, и дергаете ее, делая злое лицо и стараясь удерживать коня в повиновении, он тоже ответит злобой. Так вы только измотаете друг друга. Более искусный подход — укротить жеребца, обращаясь с ним ласково. Тогда конь тоже ответит вам лаской. Я думаю, в таком подходе есть мудрость, потому что природа того, кто учит, и того, кого учат, — это ригпа. Следовательно, если вы изберете более мягкий и непринужденный подход, думаю, что трудностей у вас будет меньше.

Всё, что проявляется, освобождается в своем собственном состоянии, а потому проявления свободны от отрицания и утверждения, как говорится в коренной тантре «Всепроникающий звук»: «Таким образом, всё есть дхармата, и кроме нее нет ничего, что нужно было бы принять, и ни единой малости, которую нужно было бы отвергнуть. Всё, что проявляется, — это дхармата, и кроме нее нет никакой другой вымышленной природы реальности. Что ни делай, результатом становится отсутствие умопостроений. Его не отвергают и не принимают — оно появляется само.

В «Сокровище, усыпанном драгоценностями» говорится: «Когда всепроникающее сознание озаряет объекты, видимости проявляются сами собой. В это время пусть сознание не встречает препятствий».

В «Самовозникающем ригпа» говорится: «Не иметь объекта медитации — значит ничего не отвергать. Если у тебя нет привязанности к субъекту и объекту, обнаружишь непревзойденное. Если нет отвержения и объекта, который отвергают, то нет и того, кто отвергает. Как же тогда что-то может быть отвергнуто?»

В «Груде драгоценностей» говорится: «О Ваджра Речи, своим пустым сознанием наблюдай изначальную мудрость всех видимостей. Все разнообразные видимости возникают, дабы способствовать этому — вот чудо!»

Ваше сознание — пустое, потому что не имеет никакой вещественности, сущности или сердцевины. Видимости, являясь выражениями созидательной энергии ригпа, не препятствуют ригпа и никоим образом ему не вредят, но возникают, чтобы ему способствовать. Это подобно отношению между илом и цветком. Ил не мешает цветку, а скорее способствует его цветению.

Всё, что проявляется, не отходит от своей основы — ха-ха! Своим пустым умом наблюдай полностью освобожденные видимости. Они велики, как и их противоядия — вот чудо! Клеши освобождаются сами собой — ха-ха! Своим пустым умом наблюдай воображаемую природу [46], которая изначально свободна. Результат достигается без усилий — вот чудо! Благодаря узнаванию одного вся сансара и нирвана очищается в недвойственности — ха-ха!

В «Самовозникающем ригпа», опять же, говорится: «Не цепляйся за видимости. Не утверждай отсутствие существования. Не отвергай существование. Не ищи состояние будды. Не практикуй медитацию. Не взращивай воззрение. Не прекращай обманчивые видимости. Не переживай чистые видимости».

В предыдущем сочинении тоже говорится: «Что до воззрения, наблюдай саморожденную изначальную мудрость. Она запредельна добру и злу, медитации и воззрению — вот чудо! Какие телесные действия ни выполняй, они, не затрагивая основы, свободны от добра и зла, пользы и вреда — ха-ха!»

Если присутствует такое переживание, какие бы телесные действия ты ни выполнял, основа недвижима. Это можно понять на примере океана. Хотя поверхность океана может волноваться, в глубине он недвижим. Так и телесные действия подобны волнам на поверхности океана, тогда как природа ума подобна его глубинам.

> Наблюдай разновидности присутствия природы вещей. Эти видимости не меняют кожи и не изменяют цвета — вот чудо! Какие бы радости и печали ты ни переживал, в действительности нет никаких перемен — ха-ха! Наблюдай великую пустоту, изначальную мудрость — источник всего. Проявляются различные действия, вспоминаемые и воображаемые — вот чудо! Всё, что ни делается, освобождается, не рождаясь, в нескончаемом просторе — ха-ха!

«Разновидность присутствия» — просто обозначение природы явлений. С точки зрения своей истинной природы, видимости никоим образом не меняются. В этом отрывке речь идет о природе ума. Конечно, на условном, или относительном, уровне существуют радости, горести и множество перемен, но природа ума запредельна любым таким переменам. Действия проявляются естественно: они возникают сами собой.

> В тантре «Царь Всетворящий» говорится: «Не отвлекайся от наблюдения мыслей, освобождающихся в их собственном состоянии: предоставь им пребывать в их природе, не прилагая усилий. Всё само возникает и освобождается в своем собственном состоянии».
>
> Таким образом, все явления: видимости и сознание — никем не связаны и никем не освобождаются. Когда понял, как они выглядят из состояния, которое изначально свободно от зависимости и освобождения, не остается ничего, что можно было бы принимать или отвергать. Поскольку ты знаешь, что все проявления имеют природу дхарматы, кроме этого нет больше никакой совершенной практики медитации. Дурную мысль не нужно отбрасывать. Всё, что происходит, свободно от зависимости и освобождения. В *Праджняпарамите* говорится: «Форма не связана и не свободна... всеведение не связано и не свободно». Постигни это и будь свободен. В результате, как в притче о прибытии на остров из золота и драгоценных камней, всё освобождается в великой пустоте дхарматы. Объект медитации, за который ты держишься, освобождается в своем собственном состоянии, и ты станешь буддой, минуя бардо.

Пожалуйста, имейте в виду, что всё это относится к природе ума. С этой точки зрения, все эти утверждения соответствуют истине. Нет такой превосходной медитации, которую можно было бы практиковать, чтобы учуять, увидеть или постичь что-то особенное. Когда вы обретаете совершенное просветление, это всё равно что попасть на остров, состоящий только из золота и драгоценных камней, где всё, что вы видите, имеет одну и ту же природу. Здесь, в этом свершении — просветлении, — всё, что вы видите, предстает как дхармата, а потому обычных видимостей нет.

> Есть три способа стать буддой. Наилучший — понять смысл четырех великих видов освобождения и стать буддой в этой жизни, так что твои скандхи* исчезают вмесге с тем, что их загрязняет. Средний — стать буддой во время умирания, следуя наставлениям о переносе, или же стать буддой в бардо дхарматы благодаря явлению силы истины. Последний — стать буддой, освободившись в чистом мире — нирманакае во время бардо становления, или же выбрать хорошее место рождения, родиться, встретить это учение и стать буддой. Здесь даны наставления о том, как лучше всего освободиться от привязанности к самадхи в бардо медитации, о том, как узнать четыре великих вида освобождения, и о том, как стать буддой. Таковы наставления по бардо медитации под названием «естественное освобождение ригпа». Самайя. Запечатано, запечатано, запечатано.

«Наилучший способ» достичь состояния будды — обрести радужное тело, точнее, «радужное тело великого переноса», в которое вы полностью преображаетесь, не оставляя после смерти даже ногтей. Сила истины проявляется в ходе двух стадий: зарождения и завершения. Ключ к избавлению от привязанности к самадхи — ослабить хватку. Наилучший ученик — человек «мгновенного типа», то есть тот, кто обретает свершение, как только ему укажут природу ума. Что же это за человек «мгновенного типа» — тот, кто обретет радужное тело великого переноса? Это человек, который в течение

* Составляющие человеческой личности.

многих жизней уже изучал сначала Сутру, затем Тантру и, наконец, Великое Совершенство. Благодаря такому обучению, длившемуся из жизни в жизнь, этот человек обретает духовную зрелость и готов достичь совершенного пробуждения.

Такого человека можно сравнить с гарудой, который, едва вылупившись из яйца, уже умеет летать, в отличие от других птиц, у которых, прежде чем они смогут покинуть гнездо, должны вырасти и окрепнуть крылья. Таким образом, человек мгновенного типа подобен гаруде, тогда как остальные, обычные люди подобны обычным птицам, и им необходимо практиковать постепенно. Для этого нужно упражняться в шести парамитах: щедрости, нравственности и т. д. Если идти этим путем на протяжении трех бесконечных кальп, то в конце концов достигнешь вершины — совершенного просветления. Все мы должны практиковать постепенно, нужно, чтобы в упражнениях и практике участвовали тело, речь и ум. Так мы постепенно доведем поток своего ума до зрелости.

Есть превосходные тексты, содержащие глубокие учения о Великом Совершенсгве, например «Семь сокровищ Лонгчен Рабчжампы», и есть превосходные ламы, которые прибыли сюда, чтобы давать эти учения. Если получать эти учения, если читать книги из всё растущей массы литературы о Великом Совершенстве, переведенной на западные языки, если понемногу медитировать, можно постичь воззрение Великого Совершенства.

Каковы ощутимые преимущества очищения ума от клеш, таких как привязанность, ненависть и неведение? Первое преимущество состоит в том, что мы больше никогда не вернемся в сансару. Освобождение будет необратимым. Говорят, что ныне мы во власти демона скандх: формы, ощущения и т.д. Если очистить ум, демон скандх будет побежден. Мы освобождаемся от страданий и скандх. Как результат того, что ум очистился от клеш, мы увидим все учения и своего наставника абсолютно чистыми. Наша вера в Дхарму чрезвычайно возрастет. Мы действительно увидим, что наш гуру — будда. Это чистое видение не является чем-то хитроумным или труднодоступным. А вот еще один результат: встречаясь с живыми существами всего мира —

наблюдая, как они жаждут счастья, но не находят, как хотят быть свободными от страдания и не могут и как посреди всего этого они продолжают сеять семена страдания и пожинают урожай печали, — мы испытываем ко всем этим существам безмерное сострадание. Вот некоторые признаки, которые проявятся как результат очищения потока ума от клеш.

В отличие от этого, сейчас, когда наш ум всё еще подвластен клешам, мы разрываемся между привязанностью и ненавистью, злостью, соперничеством и т.д. Истинное сострадание не возникает, и мы снова и снова совершаем неблагие поступки. Следуя этим неблагим наклонностям, мы уподобляемся Ангулимале, который сделал четки из пальцев людей, которых убил. Если мы будем и дальше следовать своим неблагим наклонностям, учения Великого Совершенства не принесут нам никакой пользы.

Люди, мало знакомые с буддизмом, могут получать эти учения, если они делают это с намерением практиковать. Если же вами движет только любопытство, эти учения станут для вас ядом. Вот пример: как-то два человека пришли к ламе, чтобы получить духовные наставления. Лама дал им учение о Великом Совершенстве. Один из двоих обрел прочное понимание учений и удалился в затворничество, чтобы их практиковать. Он обрел уверенность в этих учениях и достиг реализации. Другой ученик, выслушав эти учения о Великом Совершенстве, ушел, полагая, будто лама сказал, что нет никакой разницы между добром и злом. Решив, что он не должен ничему следовать и ни от чего отказываться, что можно ни в чем себя не сдерживать, он предался безудержному пороку. Он ошибался, полагая, что между добром и злом нет никакой разницы. Причиной столь глубокого непонимания учения, была его собственная карма, и в итоге он совершил все десять неблагих действий и т. д. В конце концов эти два человека снова встретились и сравнили записи о том, что каждый делал, в силу собственного разумения выполняя наставления ламы. Они обнаружили, что их взгляды совершенно несопоставимы, и решили снова пойти к ламе, чтобы выяснить истину. Пришли к нему и объяснили ситуацию. Лама сказал, что тот, кто практиковал в уединении, был прав, а тот, кто

преступил все запреты, — неправ. Тут неправый страшно рассердился. Он защищался: говорил, что получил те же самые учения, что и его товарищ, что был усерден, а теперь ему заявляют, что он делал всё неверно, — а потом ушел. В конечном итоге он переродился в мире животных, а его товарищ стал буддой.

Мораль этой истории и мой собственный совет: практикуйте и при этом помните, что ваши действия имеют кармические следствия. Важно быть чрезвычайно осознанным в своих действиях. Подобно первому участнику этой истории, нужно в своих действиях проявлять осознанность. Важно делать практику, важно развивать сострадание и очень важно не делать ошибок Я снова и снова возвращаюсь к этой теме не потому, что считаю, будто вы настолько глупы, что вам нужно повторять много раз. Я снова говорю об этом, надеясь, что ваша практика будет очень удачной. А упор на это я делаю исходя из собственного опыта. Давным-давно, давая учения в Беркли, я говорил о природе кармы, о трудностях сансары и т.д. Через некоторое время ученики потребовали, чтобы я прекратил говорить об этом, потому что они не желают больше слушать о сансаре. Я подумал: «Ну что ж, у вас свободная страна. Не хотите об этом слушать — не надо». Но, по моим наблюдениям, некоторые ученики до сих пор так и не поняли. Не отворачивайтесь от того, что вам неприятно, смотрите на проблему в упор. Это самый лучший отклик.

6. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ПАМЯТИ О ПРАКТИКЕ ПЕРЕНОСА: ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО БАРДО УМИРАНИЯ

В четвертой общей теме дано учение о бардо умирания (практические наставления, которые сравнивают с отправкой запечатанных указов царя), естественное освобождение памяти о переносе. Это практические наставления, позволяющие стать буддой в момент смерти. Они предназначены для тех, кто будет умирать в обычном состоянии ума, для тех, кто не освоил практику трегчо или практики иллюзорного тела, сновидения и ясного света, для тех, кто не постиг смысл четырех великих видов освобождения, и особенно для тех, кто получил эти наставления, но не имел времени для медитации. Они предназначены для правительственных чиновников, домохозяев и людей, которые отвлекаются <от практики>, — для тех, кто получил глубокие практические наставления, но, не применяя их на практике, оставил эти поучения на бумаге и только слушал Дхарму. Это естественное освобождение совершенной памяти о переносе — важный и мощный метод, позволяющий достичь состояния будды без обязательной медитации.

Нам не нужно где-то искать «домохозяев» и «людей, которые отвлекаются». Эти учения предназначены нам. Это мы отвлекаемся, потому что целиком захвачены восьмью мирскими интересами и понимаем Дхарму только на уровне рассудка. Это мы оставляем учения на бумаге или на кассете, а потом забываем о них. Разумеется, в Тибете не было обычая делать аудиозаписи учений, да и вообще, как правило, никаких записей не вели. Это хорошо — записывать учения на кассеты,

чтобы облегчить себе практику, но, если мы не удосуживаемся практиковать, такие записи превращаются в нечто вроде склада. Следовательно, эти учения об освобождении памяти о практике переноса очень важны.

> Каждый, кто родился, наверняка умрет, и предсказать, когда наступит смерть, невозможно. Но поскольку это случится скоро, всегда помни о смерти.

Едва родившись, вы уже обречены на смерть. В этом нет никаких сомнений. Можно ли с уверенностью сказать, когда наступит смерть? Реальность такова, что мы умрем наверняка, но совершенно неизвестно, когда это произойдет. Как правило, мы живем так, будто впереди у нас еще тысячи лет, как будто смерть еще очень далека. При этом мы можем считать, что если и умрем, то переродимся в чистой земле или что смерть — это что-то несерьезное, вроде переезда в соседнюю квартиру или из Калифорнии в Орегон. Однако это не так.

> Изучи отдаленные знаки смерти, близкие знаки смерти, неточные знаки смерти и точные знаки смерти в соответствии с текстом «Естественное освобождение знаков: знаки смерти».

Если говорить о знаках смерти — отдаленных, близких и т. д., — то на самом деле нам не нужен предсказатель или человек, сведущий в различных знаках смерти. В этом нет никакой необходимости. Можно просто посмотреть на сам процесс старения. Если мы замечаем, что стареем, то это тоже знак смерти. Состарившись, нужно знать, что смерть не за горами, — это близкий знак смерти. Болезнь — это тоже знак смерти. В частности, став стариками, мы можем сами понимать, что одной ногой уже стоим в могиле. Здесь нам не нужны профессионалы — просто нужно быть честным.

> В зависимости от знаков смерти, со всей серьезностью используй методы, позволяющие ускользнуть от смерти. Если выполнить перенос, когда знаки смерти неполны, или не прибегнуть к методам, позволяющим ускользнуть от смерти, это повлечет за собой злодеяние — убийство божества, а ты совершишь неблагое действие — самоубийство. Это даже большее преступление, чем действия, воздаяние за которые следует

> немедленно, а потому, в соответствии с текстом «Естественное освобождение страха: ускользание от смерти», непременно три раза или больше используй общие или особые методы ускользания от смерти. Если ты трижды применил методы ускользания от смерти, но знаки смерти не меняются, смерть несомненна, а потому начинай готовиться к переносу.

«Ускользнуть от смерти» — значит принять меры к тому, чтобы отвратить угрозу близкой смерти и тем самым спасти жизнь. Шаги для этого нужно делать тогда, когда вы видите близкие или отдаленные знаки смерти. Чтобы вырваться из лап смерти, нужно заняться практиками Дхармы, помогающими продлить жизнь. К числу таких практик относится спасение рыб или скота, который предназначен на убой. Есть также другие практики Дхармы, которые выполняют для долгой жизни.

> Говорят: даже если ты совершил пять действий, за которые следует немедленная кара, осуществив перенос в нужное время, ты или родишься в благоприятном месте, или обретешь освобождение, а потому блага от него очень велики. Перенос состоит из двух частей: упражнения и применения.

Если вы с верой практикуете учения о переносе вместе с четырьмя противоядиями и очистительной практикой Ваджрасаттвы, то, даже совершив ужасающие преступления, можете их очистить, и обрести либо благоприятное рождение, либо освобождение.

УПРАЖНЕНИЕ

> Вот пример: человек, подозревающий о приближении врага, надевает доспехи, готовит стрелы и упражняется еще до прихода врага, чтобы, когда тот явится, быть готовым нанести удар. Точно так же и ты упражняешься еще до того, как появятся знаки смерти. Поскольку не знаешь, когда умрешь, начинай упражняться сейчас, потому что очень важно, чтобы в момент смерти ты был готов применить эти наставления.
>
> Практику переноса можно делать, получая учение, или же можешь заниматься ею под руководством. Как и в предварительных практиках, размышляй о том, как трудно обрести

человеческую жизнь с ее свободами и дарованиями, и о страданиях сансары. Так ты разочаруешься в круговороте бытия и зародишь желание выйти из него. Основываясь на этом, настойчиво думай: хотя ты получил то, что так трудно обрести, оно недолговечно, потому что ты умрешь.

Затем сядь на удобную подушку в позе бодхисаттвы со скрещенными ногами и закрой отверстия сансары. Выпрями тело, закрой оба колена ладонями в мудре касания земли и расправь плечи. Потом представь, что у тебя в сердце сияющий темно-синий слог ХУМ, а его двойник, подойдя к заднему проходу, полностью закрывает отверстие ада. Появляется другой его двойник и, подойдя к отверстию рождения [47], закрывает отверстие прет. Точно так же представь, что еще один ХУМ закрывает отверстие мира животных в мочевом канале, а сияющие ХУМы в пупке, во рту, в обеих ноздрях, обоих глазах и обоих ушных отверстиях полностью закрывают все эти отверстия. Представь, что у тебя на макушке, в отверстии Брахмы, появляется перевернутый верхней частью вниз белый ХАМ и закрывает его.

В центре своего тела представь центральный канал, прямой и вертикальный, похожий на надутую кишку тощей овцы; его нижний конец опускается ниже пупка, а верхний подходит к отверстию Брахмы. Белый с желтым отливом, он проходит прямо через середину тела. В нижнем конце, пониже пупка, где соединяются три канала, находится белое сияющее тигле, имеющее природу ригпа. Ясное и прозрачное, оно пульсирует в такт дыханию и трепещет, будто вот-вот поднимется. Над головой у себя представь своего гуру с улыбающимся ликом Ваджрадхары. Потяни свою энергию вверх и сосредоточь ее, сильно сожми задний проход, закати глаза вверх, прижми язык к нёбу и крепко стисни кулаки, прижав большие пальцы к основанию безымянных. С силой тяни вверх из-под пупка, произнося ХИГ-КА, ХИГ-КА. Благодаря силе нижних пран, тигле неизбежно войдет в центральный канал. На семь ХИГ-КА тигле подтянется к пупку, затем на следующие семь ХИГ-КА — к сердцу, еще на семь — к горлу, еще на семь — к точке между бровями, а потом на один ХИГ-КА оно достигнет ХАМа в отверстии Брахмы. Представь, что тигле, вращаясь, снова опус-

кается ниже пупка и там останавливается. Расслабься немного с этим ощущением[48].

К знакам успешного переноса при выполнении этого упражнения несколько раз относятся ощущение маслянистого тепла в отверстии Брахмы, покалывание, зуд, онемение, припухлость и мягкость макушки и выделение лимфы и крови из отверстия Брахмы. В это время гуру должен тщательно проверить отверстие Брахмы. Если проткнуть его павлиньим пером или стеблем травы, оно полностью откроется. Это показывает, что ты освоил перенос. Но если ты на этом не остановишься, а будешь продолжать практику, то сократишь себе жизнь, поэтому прекрати визуализацию и адхисару. Помассируй макушку со сливочным или растительным маслом.

Если при этом знаки не появятся, они обязательно появятся, если много раз с большим усилием подтягивать тигле. Если оно не достигнет отверстия Брахмы несмотря на то, что макушка припухла, возникнет головная боль и другие неприятности. Поэтому представь, что ХАМ в отверстии Брахмы открывается, а тигле беспрепятственно выходит из отверстия Брахмы и касается ног твоего гуру. Затем представь, что оно возвращается вниз через отверстие Брахмы и останавливается ниже пупка. Если проделать так несколько раз, отверстие Брахмы откроется, выступит кровь или лимфа и в отверстие можно будет вставить стебель травы. Если после этого не закрывать отверстие Брахмы ХАМом, продолжительность твоей жизни сократится, поэтому важно его закрыть. С этого времени важно, чтобы ты больше не произносил ХИГ-КА и не выполнял адхисару, но практиковал движение тигле через центральный канал и закрыл отверстие Брахмы ХАМом. Таково упражнение в переносе.

Поскольку ХИГ-КА — это мантра для вбирания жизни [49], подтягивай тигле вверх, пока не преуспеешь в переносе, а добившись успеха, больше не подтягивай его с помощью ХИГ-КА. Если слишком часто выполнять перенос с большим усилием, постоянно будешь пребывать в полуобморочном состоянии: сознание будет насильно поднято вверх и ты будешь ощущать головокружение и т. п. Если это случится, постучи кулаками по ступням обеих ног, помассируй макушку и настойчиво представь, что у тебя на каждой ступне по очень

> тяжелой золотой ступе. Многократно заставив сознание опуститься, ты смягчишь эти ощущения. Главное в практике — соблюдать эти важнейшие принципы.
>
> Вышеизложенное относится к «упражнению в переносе», и его следует усердно практиковать, когда ты здоров и прежде чем появились знаки смерти. Самайя.

В Тибете, ощущая приближение смерти, люди очень часто отдавали всё. Богатые начинали раздавать всё свое имущество, а бедные подносили всё Трем Драгоценностям. В последние недели и месяцы перед смертью люди подносили всё, что у них было: землю, дома, скот и другое имущество. Даже монахи, у которых в монастыре обычно было свое жилье, подносили его перед смертью. Если скоро умрешь, от имущества нет никакого толка.

Когда тибетцы прибыли в Индию как беженцы, большинство из них были бедны. Многие беженцы-монахи временно поселились в Буксе, в Восточной Индии. Когда они видели, что смерть неизбежна, они подносили ту малость, которую имели, чтобы устроить большое чайное подношение для других монахов. Цель этого — преодолеть все привязанности к материальному имуществу. Перед смертью монахи обычно делают подарки не родственникам, а другим монахам, Трем Драгоценностям, своему гуру и т. д. Если всё отдать, это уменьшает привязанность, облегчая освобождение от сансары.

Есть ощутимая польза в таком благом действии, как щедрость перед самой смертью. Если же вы этого не сделали, после вашей смерти другие люди могут исполнить благое дело от вашего имени, но получить от этого реальную пользу очень трудно. Причина в том, что поток сознания умершего блуждает в сансаре, а поток ума того, кто выполняет обряды, скорее всего, отвлекается. Следовательно, оба они блуждают, и одному из них трудно принести пользу другому. Кроме того, сознание человека, который умер и теперь блуждает, обладает ясновидением. Оно может видеть умы тех, кто читает молитвы на благо умершего. Если сознание видит, что люди произносят слова молитвы, а ум их тем временем где-то блуждает, это сознание может реагировать отрицательно. Умерший может утратить веру и в результате попасть в один из нижних миров.

Перед самой смертью полезно выполнять благие дела. В этом нет ничего плохого, а есть только польза. Возможно, какой-нибудь великий лама смог бы принести помощь человеку, который уже скончался, но всё равно это трудно. Посмотрите сами, проверьте на практике. Получаете ли вы пользу от своего гуру в сновидениях? Если нет, то после смерти, когда вы окажетесь в бардо, это будет куда труднее. Так что это хорошая мысль — перед самой смертью искренне посвятить себя благим делам, особенно щедрости. Если вы сможете так поступить, это превосходно.

ПРИМЕНЕНИЕ

Прежде всего, очень важно побуждение. Взращивайте побуждение, свойственное Махаяне, — бодхичитту. Не думайте, что эти учения о переносе сознания недостойны внимания. Напротив, эта практика может стать причиной, которая позволит вам самим и другим достичь состояния просветления, сопровождающегося всеведением.

> Если знаки смерти проявились во всей полноте и не исчезают даже после троекратного применения методов ускользания от смерти, в это время нужно выполнить перенос сознания. Здесь могут быть четыре способа: перенос в дхармакаю, перенос в самбхогакаю, перенос в нирманакаю и обычный перенос.

Отсюда следует, что необходимо наблюдать знаки приближающейся смерти; если вы используете методы продления жизни и они не действуют даже после того, как вы постарались выполнить их три раза, значит, вы на пороге смерти. Теперь самое время осуществить эти учения. В старину в Тибете не было никаких систем поддержания жизни и не было никаких специальных врачебных методов, позволяющих поддерживать жизнь людей, находящихся на пороге смерти. Чувствуя приближение смерти, люди применяли эти методы.

Перенос в дхармакаю

> Теперь, когда для меня, увы, настало бардо умирания, я избавлюсь от привязанности и двойственного восприятия и неколебимо

осуществлю ясное переживание практических наставлений. Мой нерожденный ум перенесется в сферу пространства.

До сих пор мы не осуществили даже собственных интересов, не говоря уже об интересах других, потому что стали добычей привязанности и двойственного подхода. Даже получая самые сущностные наставления по Дхарме, мы воспринимали их поверхностно. Хотя мы и приняли прибежище, возможно, это событие не стало для нас по-настоящему реальным или значимым. На пороге смерти совершенно необходимо избавиться от привязанности и погрузиться в ясное переживание практических наставлений по переносу.

Если тебя поразила неизлечимая болезнь или ты обнаружил, что знаки смерти полностью проявились, то это признаки бардо умирания. Эти практические наставления по бардо умирания можно сравнить с тем, как привлекательная девушка смотрится в зеркало, желая ясно увидеть то, что прежде было неясно. Здесь можно выделить две части: выполнение визуализации при содействии другого человека и самостоятельное выполнение визуализации.

Если вы знаете систему дорог той или иной местности и внезапно появится враг, вы будете знать, как от него уйти. Так и благодаря этим учениям теперь проясняется то, что раньше было неясным. Лучше всего, если вы сможете выполнить визуализацию для этой практики самостоятельно, если же такой возможности нет, вам может помочь в этом кто-то другой.

Содействие в выполнении визуализации

Ты сам можешь понять, что знаки смерти проявились во всей полноте, а даже если не можешь, твой лекарь и сиделки могут установить это по внешним признакам. Если ты в ясной памяти, то тоже можешь наблюдать близкие знаки смерти; если ты умираешь, а твой гуру живет поблизости, пригласи его, чтобы он был рядом с тобой.

В Тибете ламы иногда предчувствовали, что тот или иной человек умрет в определенный срок. Благодаря этому знанию человек мог соответствующим образом подготовиться. В Ти-

бете также было принято приглашать своего гуру, чтобы он помог пройти бардо умирания.

Поднеси своему коренному гуру всё, что у тебя есть, и не допускай даже мгновенной привязанности. Если есть привязанность даже к какой-нибудь мелочи, она низвергнет тебя в несчастливые уделы бытия, как повествуется в «Рассказе о трех сожжениях монаха». Даже если ты не в силах поднести что-то в действительности, отдай мысленно, осуществляя подношение в уме. В частности, не оставляй рядом ни единой вещи, которая возбуждает привязанность или ненависть. Таков смысл слов: «Я избавлюсь от привязанности и двойственного восприятия». В это время пробуди чистое отречение, как говорится в тантре «Соединение солнца и луны»: «Дарами и пиршественным подношением радуй своего гуру, сангху и особые объекты для накопления заслуг [50] ».

Главное здесь — ни на миг не поддаваться привязанности, потому что привязанность и двойственное восприятие — это то, что в первую очередь заставляет нас вечно оставаться в сансаре. Во время смерти губительна не только сама привязанность: ведь если у вас есть привязанность, вы можете легко стать добычей гнева. Например, если, умирая, вы обнаружите, что вашим имуществом завладевает человек, которого вы не любите, то можете испытать сильное раздражение и недовольство, потому что ничего не можете с этим поделать. А это может вызвать гнев. Умирать в гневном состоянии ума очень вредно, поэтому важно быть свободным как от привязанности, так и от гнева. Будьте беспристрастны хотя бы в момент самой смерти, даже если до этой поры не сумели полностью искоренить привязанность. Если же вы можете совершенно искоренить привязанность, превосходно, потому что это приведет вас к освобождению.

Например, если вы попали в автомобильную катастрофу и видите, что смертельно ранены, то не можете, испуская последний вздох, написать новое завещание или распределить свое имущество. Зато вы можете мысленно поднести всё, что имеете, причем не только материальное имущество, но и своих родственников и всех окружающих. Освободитесь от привязанности ко всему. Такая внезапная смерть может также

случиться, если вы служите в армии и убиты в бою. Если вы умираете за границей, то, скорее всего, по-настоящему отдать всю свою собственность окажется совершенно невозможным. Тем не менее, вы можете поднести ее мысленно — именно это и нужно сделать.

Важно, чтобы во время смерти у вас перед глазами не было ничего, что могло бы вызвать привязанность. Например, когда вы умираете, пусть рядом не будет людей, к которым вы сильно привязаны. Если есть люди, которых вы по-настоящему не любите или такие, на которых вы сердиты, им в это время тоже не следует находиться рядом. В это время вам должны помогать друзья или другие люди, к которым вы не испытываете сильной привязанности или неприязни. Увидев предметы, к которым вы можете быть привязаны, они смогут убрать эти вещи, чтобы создать совершенно нейтральную обстановку, не вызывающую у вас ни привязанности, ни ненависти. Вообще говоря, если вы так слабо владеете умом, что даже не сможете спокойно оставаться с этими предмегами в одной комнате, это не очень хорошо, но такова мера предосторожности.

Затем, если ты прежде нарушал обязательства, то, как только придет твой гуру, признай эти нарушения и исправь все допущенные падения. Если у тебя есть обеты, восстанови их. Если обетов нет, заложи основу, приняв прибежище, а потом прими обеты.

Если вы нарушили какие-то тантрийские обязательства по отношению к своему гуру или кому-то еще, пришло время признаться и восстановить их. А если вы принимали любые другие обеты или обязательства, будь то обеты для монахов-послушников, полные монашеские обеты, обязательства бодхисаттвы или тантрийские обеты и обязательства, то следует признать любые их нарушения и восстановить их.

Затем, если ты прежде упражнялся в переносе, прими позу медитации и пусть твой гуру многократно проведет тебя через описанные выше визуализации переноса. Знаки успеха таковы: как только дыхание остановится, на макушке образуется припухлость; безусловными знаками успеха будут также появление крови или лимфы.

Признаками успешного переноса является не только припухлость макушки, но и покалывание в этой области, а также появление там крови или лимфы; к тому же волосы на макушке могут выдергиваться легко, без всякого усилия или просто выпадать. Если появились любые из этих знаков, тогда больше ничего делать не нужно, потому что перенос увенчался успехом.

Если эти признаки появились, нет надобности выполнять визуализацию для бардо, если же их нет, твой гуру должен поднести к твоему уху губы или же бамбуковый стебель либо свернутый в трубочку листок бумаги. Затем он должен направлять твою визуализацию в соответствии с «Освобождением благодаря слушанию в бардо», медленно произнося тебе на ухо слова, начиная с бардо ясного света дхармаіы и дальше по порядку. Если так сделать, невозможно не достичь успеха.

Чтобы направлять голос, говоря на ухо умирающему, гуру может использовать что угодно, будь то свернутый листок бумаги или трубка. В это время обычно принято читать текст «Освобождение благодаря слушанию в бардо», известный также под названием «Тибетская книга мертвых». Очень важно, чтобы тот, кто читает текст, произносил слова медленно и четко, так чтобы умирающий мог его слышать. Если говорить слишком быстро, это может вызвать у умирающего путаницу и волнение. На самом деле никакой трубки не нужно, пока умирающий может ясно слышать ваш голос. Или же можно говорить громче обычного, так чтобы умирающий мог отчетливо слышать ваши слова.

Вот пример: если царю нужно отправить письмо с надежным человеком, то совершенно невероятно, чтобы тот человек о поручении забыл: забудь он, последовала бы царская кара. Поэтому из страха он сделает всё, чтобы письмо было доставлено. Так и в этом случае: из страха перед пропастью несчастливых уделов бытия делай всё возможное, чтобы помнить практические наставления, и ты наверняка обнаружишь бардо дхармаіы.

Если твой гуру отсутствует, пусть твою визуализацию направляет духовный друг, принадлежащий к одной с тобой

линии преемственности, либо кто-то из твоих ваджрных братьев или сестер, чьи обязательства не нарушены и чьи воззрение и поведение сходны с твоими.

Понятие «духовный друг» равнозначно «ламе» или «гуру». Даже если вашего гуру нет рядом, а есть другой гуру той же линии, можно попросить его помочь вам в этом бардо. Можно также позвать на помощь одного из ваших духовных друзей, ваджрных братьев или сестер, особенно того, чья нравственность на высоте. Если никого из этих людей нет и вокруг нет духовных друзей, можно просто позвать какого-нибудь человека, чтобы он читал текст и помогал вам. Обычно это тоже полезно и, уж конечно, лучше чем ничего. Лучше, если этот человек будет нравственно чист, если же это не так, главное, чтобы вы, умирая, ясно слышали слова. Поэтому найдите человека, который мог бы читать внятно.

В тантре «Соединение солнца и луны» говорится: «В это время объедини практические наставления гуру со своим потоком ума. Многократно выполняй визуализацию с учетом указанных выше моментов. Пусть твой гуру, брат по Дхарме или ваджрный брат помогают вызвать сознательную визуализацию». Такова визуализация, выполняемая при содействии другого человека.

Самостоятельное выполнение визуализации

Если твой духовный наставник, брат или друг по Дхарме не могут к тебе присоединиться или, если ты умираешь один в уединении, и к тому же ты опытный практик и не нуждаешься, чтобы тебе содействовал в визуализации другой человек, можешь самостоятельно выполнить визуализацию предыдущей практики. Если ты человек, который узнал ясный свет, упражнялся в видении пустоты и полностью узнал ригпа, то лучше всего провести перенос в дхармакаю. Таким образом, как и прежде, пусть рядом не будет ни единого предмета, который мог бы вызвать у тебя привязанность или ненависть. Если физическое состояние позволяет, сядь в позу с семью признаками или просто сядь прямо. Если это невозможно, ляг на правый бок головой на север и несколько раз искренне зароди

бодхичитту, думая: «Сейчас я умираю. А потому пребывая в трех мирах сансары в целом и в эту эпоху упадка в частности, я радуюсь, что могу перенести сознание в сопровождении таких глубоких наставлений, как эти. Сейчас я узнаю ясный свет смерти как дхармакаю, я пошлю бесчисленные эманации, дабы обучать других соответственно их нуждам, и сам должен служить нуждам живых существ, пока сансара не опустеет».

Поза лежа на правом боку — это поза Будды, в которой он уходил в паринирвану. Перенос в дхармакаю предназначен для человека, который имеет опыт во всех высших стадиях практики. Такой человек умирает, сопровождаемый наставлениями как по теории, так и по практике. Так он осуществляет и свою цель и цели других. Осуществление собственной цели — подлинное постижение природы дхармакаи. Чтобы исполнить цели других, он намеревается послать бесчисленные эманации, которые будут служить благу живых существ, пока вся сансара не опустеет.

В Тибете старые практики Дхармы, находящиеся на пороге смерти, обычно испытывали особую радость, когда видели, что смерть совсем близко. Конечно, причина такой их радости состояла в том, что они были хорошо подготовлены к этому процессу перехода. О таких людях говорили: «Эта смерть — не смерть: это уходит маленький будда». Иными словами, для такого человека смерть — это переживание, несущее просветление. Однако большинство из нас не столь хорошо подготовлено, а если мы не подготовлены надлежащим образом, то это совсем другое дело. Многие из нас живут так, будто до смерти остаются тысячи лет, совершенно не думая о своих поступках и их последствиях. Смерть, которая наступает в конце такой жизни, будет совершенно иной.

В молодости я не раз видел таких старых практиков Дхармы, которые ликовали, понимая, что стоят перед лицом смерти. Они подготовились к смерти еще при жизни, размышляя о непостоянстве, о страданиях, являющих собой природу сансары, о реальности пустоты, и т. д. Так умерли многие ламы и старые практики Дхармы. Иногда люди, услышав о тех, кто умирал с радостью, пробовали им подражать, хотя и не имели должной подготовки. Однако, когда действительно

приходила пора умирать, они отвлекались и страдали больше, чем обычные люди. Следовательно, смерть — это нечто такое, к чему необходимо готовиться. Всё в нашем освоении Дхармы: слушание, размышление и медитация — должно готовить нас к этому процессу перехода.

> Затем думай не отвлекаясь: «Именно с этой целью я посвятил себя своему гуру и искал глубоких наставлений» — и без колебаний погрузись в ясное переживание практических наставлений.
>
> После этого, не изменяя ума, свободный от основы всего, что подлежит переносу, и всего, что его переносит, надолго оставь свой ум без построений, неколебимо устойчивым, обнаженно ясным, пустым и неизменным. Если твое дыхание останавливается в то время, пока ты находишься в этом переживании, то ясный свет основы и ясный свет пути, который ты сейчас зарождаешь, встречаются, как берега, соединенные перекинутым через реку мостом. Это встреча ясного света — матери и ясного света — сына.

Еще это подобно слиянию двух рек. В примере с берегами, соединенными перекинутым через реку мостом, все девять колесниц Дхармы подобны реке, а Великое Совершенство подобно мосту. Поэтому Великое Совершенство называется единственным тигле, самой природой ума, сущностью.

Определяющие свойства основы, пути и плода таковы. Природа основы — это природа перехода, изменения и отклонения. Природа пути — быть свободным от всех видов двойственного восприятия. Природа плода объемлет всё и запредельна всему. Это самая суть сансары и нирваны, и в ней нет десяти ступеней бодхисаттвы или пяти путей.

Определяющие свойства воззрения, медитации и поведения таковы. Воззрение — это единственная природа недвойственности сансары и нирваны. Определяющее свойство медитации состоит в том, что все наши радости и печали, надежды и страхи абсолютно равны в одном вкусе. Природа поведения — это обнаженное ригпа, которое ничего не отвергает и не принимает. Это обнаженное, или непосредственное, ригпа есть наша собственная осознанность, наша соб-

ственная природа, а не нечто такое, что нужно искать где-то еще. Ее не следует искать в других, даже в буддах. Более того, постигая природу своей осознанности, вы понимаете, что ум всех будд трех времен и десяти направлений и ваш собственный ум нераздельны. Осуществить это — значит осуществить намерение всех будд, и благодаря такому осуществлению вы достигаете состояния полного бесстрашия и уже никогда не вернетесь в сансару.

Услышав о таком необратимом освобождении от сансары, некоторые люди могут слегка встревожиться, подумав: «Что же будет, когда я окажусь за пределами сансары? А вдруг я потеряюсь!» Не волнуйтесь, вы не потеряетесь. Это свершение есть исполнение вашей собственной цели и естественное исполнение целей других. Теперь вы можете безмерно служить благу живых существ, подобно лучам солнца, что сияют во всех направлениях. У солнца нет намерения посылать лучи, чтобы что-то делать; такова уж природа солнца, что эти лучи изливаются сами собой. Так и вам, когда вы станете буддой, не нужно зарождать какое-то особое намерение служить благу живых существ — ваше служение будет происходить беспрепятственно и самопроизвольно. Поэтому не беспокойтесь, пожалуйста, что потеряетесь, — так можно впасть в нигилизм. В таком свершении нет ничего, о чем можно грустить. И для страха нет никакого основания. К тому же достичь такого свершения трудно.

> Нерожденная дхармакая, непревзойденная вершина, достигнута — и ты освобождаешься в единый миг. Тем, кто в этой практике достиг превосходного свершения, надлежит снова и снова повторять только ее. Таким образом, это называется «чистый перенос в дхармакаю», и из всех видов переноса он самый лучший.
>
> Если же человек, который его не узнал и не достиг свершения в практике, даже прибегнет к переносу в дхармакаю, это всё равно что показывать предмет слепому или указывать собаке на звезду. Важно, чтобы перенос и визуализация соответствовали умственным способностям человека.
>
> Как внешний признак того, что перенос в дхармакаю прошел успешно, небо становится безукоризненно чистым; как

внутренний признак — кожа долго остается блестящей, а цвет ее чистым; к тайным знакам относится появление белого А и темно-синего ХУМ. Таков перенос в дхармакаю. Самайя.

В случае успешного переноса небо становится совершенно ясным. Другой знак, который много раз отмечали у старых практиков Дхармы, — это то, что от трупа не исходит дурного запаха, а цвет кожи долгое время после смерти остается живым. Раньше такие знаки много раз наблюдали и в Тибете, и в Индии. Например, в 1958 году эманации речи и тела Дуджома Лингпы были живы. Однажды они встретились и умерли вместе, хотя ничем не болели. Сразу после их смерти, которая наступила зимой, прогремел гром, что очень необычно для этого времени года. К тому же случилось землетрясение, и люди видели, как с неба падали странные снежинки, похожие на цветы. Несколько дней после этого небо оставалось совершенно чистым и ясным. Несомненно, это знаки того, что в нирвану ушли махасаттвы.

Примерно в те же годы в Индии, в Буксе, где поселились многие монахи-беженцы, жил один лама (его нынешний перерожденец еще очень молод) по имени Другпа Кьябгон. В 1961 или 1962 году, скончавшись, он в течение двух недель после смерти продолжал сидеть прямо в позе медитации, погрузившись в глубокое медитативное сосредоточение, и никакого запаха не было. И когда скончался Его Святейшество Дуджом Ринпоче, в течение двух недель наблюдались такие знаки, как появление радуг и тигле, которые видели тысячи людей из разных стран.

Перенос в самбхогакаю

Если ты практиковал главным образом стадию зарождения и, особенно, если ты мало постиг пустоту, предпочтителен перенос в самбхогакаю. Если можешь, сядь вертикально в указанную выше позу и выполняй визуализацию переноса, как делал это раньше, во время упражнения. В частности, у себя на макушке ясно представь на троне из лотоса, солнца и луны своего гуру в образе самбхогакаи, например в облике великого Ваджрадхары, Ваджрасаттвы или Авалокитешвары. Точнее,

представь его в облике своего йидама, которому молился на стадии зарождения. Внутри своего тела, в нижнем конце прозрачного, безупречно чистого центрального канала, пониже пупка, ясно представь белое тигле или семенной слог твоего йидама, например белый А, синий ХУМ или красный ХРИ. Лучше всего, если ты ясно представишь, что каждое отверстие закрыто слогом ХУМ.

Представляя белое тигле или семенной слог йидама, обязательно представляйте его в своем теле, а не в теле вашего гуру. Лучше, если вы сумеете закрыть слогом ХУМ все отверстия, ведущие в разные состояния сансары, если же вы не сумеете выполнить всю визуализацию целиком, ничего страшного.

Если ты не видишь их ясно, не обращай внимание на отверстия, а однонаправленно сосредоточь сознание внутри центрального канала. Толкни свою энергию вверх, с усилием закрой нижнее отверстие, закати глаза вверх; прижми язык к нёбу, подтяни нижние праны вверх и сосредоточь сознание в центральном канале. Выкрикивая ХИГ-КА, ХИГ-КА, постепенно тяни его вверх, а когда дойдешь до отверстия Брахмы, представь, что отверстие Брахмы, которое было закрыто слогом ХАМ, открывается. Представь, что твое сознание стрелой вылетает вверх из его белого, безупречно чистого нутра и входит в сердце твоего йидама. Сосредоточь сознание прямо в сердце своего йидама. Не давая ему опускаться, неоднократно поднимай его вверх и соединяй <с сердцем йидамаХ Затем йидама тоже оставь в состоянии отсутствия объекта. Если твое дыхание остановится во время этого переживания, ты обретешь состояние видьядхары, неотделимое от твоего йидама, и станешь буддой-самбхогакаей.

В описанной выше визуализации вы посылаете белое тигле, имеющее природу вашего собственного сознания, вверх, в сердце вашего йидама. В период упражнения, предшествующий выполнению переноса, вы произносите ХИГ, когда ваше сознание поднимается, а затем, произнося КА, позволяете сознанию снова вернуться вниз. Когда же вы действительно умираете, КА лучше не произносить. Произносите только ХИГ, потому что вы только пускаете сознание вверх, как стрелу, не

втягивая его назад. Это путешествие в один конец. Вы посылаете сознание вверх, и оно сливается с сердцем вашего йи-дама или гуру, где растворяется и больше не возвращается обратно.

> Если ты успешно выполнишь таким образом перенос в самбхогакаю, то как внешний признак небо заполнят радуги и свет, как внутренний признак выступит кровь или лимфа, а у отверстия Брахмы появятся капли росы или припухлость, а как тайный признак появится один из пяти видов *рилбу'* или более, а также проявятся образы божеств с символическими предметами в руках, и т. д. Таков перенос в самбхогакаю. Самайя.

Описанная выше практика конкретно предназначена людям, которые хорошо освоили стадию зарождения. В такой практике вы рассматриваете всё свое окружение как чистую землю, отбрасывая обычные видимости и привязанность. Кроме того, вы видите все внутренние проявления и всех живых существ чистыми, зримыми и все же не имеющими собственного существования. Это чистое видение — главная особенность стадии зарождения, и очень важно использовать эту практику во время умирания, чтобы осуществить перенос в самбхогакаю. Эти учения следует применять или во время собственно смерти, или, если в это время вы потерпели неудачу, во время последующих переживаний после смерти, когда возникнут мирные и гневные проявления. Эту практику делают не просто ради острых ощущений.

Перенос в нирманакаю

> Если говорить о позе, то, если лечь на правый бок, праны будут выходить из левой ноздри. В это время молись, чтобы перед тобой предстало проявление нирманакаи в облике великого Шакьямуни, Будды Врачевания, Майтреи либо Оргьен Падмы, твоего гуру и друга, или же тангка или статуя, изображающая одного из них. Сделай этому существу обильные подношения. Если подлинного изображения нет, ясно представь

" Тиб. ril bu: священные останки, мощи.

> его и сделай воображаемые подношения. Потом нужно молиться вместе с другими: «Ныне, доверившись своей смерти, да рожусь я нирманакаей на благо всех живых существ и да принесет это миру великое благо. Да будет эта нирманакаи наделена телесными знаками и символами просветления и да не препятствует ничто моей жизни и просветленным деяниям».

Когда вы молитесь, чтобы нирманакая предстала перед вами, это может быть любое из многочисленных образов тела, речи и ума будд. Хорошо бы поместить перед собой какие-нибудь из этих изображений. Если, например, вы умираете в больнице, то может оказаться, что просто невозможно достать ни одного материального изображения тела, речи или ума будд и разложить подношения. В таком случае не волнуйтесь и не огорчайтесь. Если у вас нет никаких материальных подношений или нет алтаря, чтобы их возложить, ничего страшного. Поднесите свои тело, речь и ум и не расстраивайтесь. Это замечательно. Это хороший вариант — просто поднести свои тело, речь и ум. В прошлом, на продолжении бесчисленных жизней, мы упорно цеплялись за эти тело, речь и ум как за «мое». До тех пор пока существует столь сильное отождествление с ними или ощущение, что «мое тело, моя речь и мой ум» — это моя собственность, о том, чтобы их поднести, не можег быть и речи. Если, умирая в этой жизни, вы сможете по-настоящему поднести свои тело, речь и ум, разве не будет это большой заслугой?

> «Да смогу я родиться великим видьядхарой и быть одним из победоносных трех времен!» — зароди в уме такое сильное искреннее намерение. Пониже пупка представь треугольный *чочжунг*", а в центральном канале, прозрачном и безупречно чистом, представь красно-белое тигле, которое сияет и вот-вот поднимется. Закрой нижнее отверстие, сжав его, и тяни вверх. Нижние праны неуклонно толкают тигле вверх, а ты, произнося ХИГ-КА, ХИГ-КА столько раз, сколько можешь, тяни его вверх. Вместе с сознанием, сопровождающим праны, оно достигает отверстия левой ноздри, и в единый миг как стрела

•Тиб. chos 'byung; источник дхарм.

входят в сердце образа нирманакаи, который ты представляешь перед собой. Оставь сознание и праны, как они есть, не извлекая их обратно. Если повторять это снова и снова, пока сознание тебя не покинет, результатом станет большой успех. Если сознание покинет тебя во время этого переживания, ты впоследствии наверняка родишься нирманакаей и будешь служить благу живых существ.

Чочжунг имеет треугольную форму. Тигле — розовое, как вишневый цвет. Представьте, что ваше сознание входит в сердце находящегося перед вами образа нирманакаи или вашего гуру. То, что оно выходит из левой ноздри, необычно. В некоторых учениях о переносе сознания говорится только о том, что сознание нужно направить вверх через макушку. Если вы умеете выводить его через макушку, отлично. Однако этот текст дает другую возможность, и, с точки зрения конечного результата практики, это не противоречит другим методам.

Таким образом, если перенос в нирманакаю прошел успешно, то в качестве внешних знаков в небе появляются облака и радуги, подобные исполняющему желания древу и раскрытому зонту, а с неба идет дождь из цветов; как внутренние знаки из левой ноздри изливается кровь, лимфа, детородная жидкость, или бинду; а как тайные знаки [когда тело сжигают] появляется множество мелких рилбу череп не разрушается, а остается целым и появляются атрибуты божества. Таков перенос в нирманакаю. Самайя.

Детородные жидкости — это красная и белая бодхичитта, описанная в тантрах. В Тибете бывали случаи, когда из ноздрей умирающих практиков изливались эти красные и белые жидкости. Кроме того, когда тело такого человека сжигают, череп не сгорает и не разрушается, а в самом черепе могут появиться символы, например такие символы, которые божества обычно держат в руках.

Перенос с усилием

Предшествующие наставления используют в случае постепенной смерти, но в случае внезапной смерти практиковать

такую медитацию нет времени, а потому важно осуществить мгновенный перенос. Кроме того, поскольку не знаешь, какими будут обстоятельства твоей смерти, впредь следует чередовать практику «упражнение в переносе» с мгновенным пере-носом.

До сих пор в этой главе под названием «Естественное освобождение памяти о практике переноса: практические наставления по бардо умирания» излагались учения о переносе в дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю. Все они позволяют умирающему управлять процессом умирания. Но смерть может быть и внезапной, как, например, при катастрофе, — в таком случае в момент смерти вы ничего не сможете сделать со своим телом или имуществом. Поэтому очень важно подготовиться к такой возможности прямо сейчас. Все мы наверняка умрем, и смерть разлучит нас со всем тем, с чем мы себя отождествляем: с телом, имуществом и т. д. Поэтому полезно освободиться от привязанности и поднести всё прямо сейчас. Полностью расстаньтесь со своим телом, имуществом и всем остальным, так чтобы у вас возникло ощущение, что они больше не ваши. Не ожидания награды, благодарности или проявлений любви: слов «я тебя люблю», объятий, поцелуев, маленьких подарков или чего-то еще — поднесите их совершенно безвозмездно. У этих подношений нет никакого получателя. Будда Шакьямуни не собирается выйти из облаков и сказать: «Спасибо» или «Где мои вещи?» — и забрать их. Смысл этого подношения — освободиться от привязанности ко всем вещам, с которыми вы себя отождествляете. Эту привязанность изображают в виде владыки смерти с широко разинутой пастью, из которой торчат клыки, а в руках он держит колесо сансары. Существует ли на самом деле такой владыка смерти — это другой вопрос. Но то, что его широко разинутая пасть и руки, сжимающие миры желания, форм и отсутствия форм, хорошо передают привязанность, это верно. К тому же у привязанности ненасытный аппетит: она хватается за все явления. Следовательно, даже если мы не можем полностью искоренить свою привязанность, важно прямо сейчас начать делать все" возможное, чтобы ее уменьшить.

Можно задаться вопросом: действительно ли мы владеем своим телом, не говоря уже об имуществе или тех внешних вещах, с которыми мы не связаны напрямую. У нас нет истинной власти не только над своим телом, но даже над своим сознанием. Понаблюдайте за собственным умом, и вы увидите сами. Подвластен ли он нам полностью или действует по собственному почину? На протяжении вашей жизни события возникают не просто по вашей воле, а в зависимости от ваших предыдущих действий, или кармы. Возможно, у вас было намерение окончить среднюю школу или колледж, но осуществилось ли оно? Если нет, то, хотя у вас и было такое намерение, помешали последствия ваших собственных действий, а они определяют многие события нашей жизни. Работа, которую мы получаем, работа, которую мы теряем, то, куда мы идем, то, где мы живем, — на всё это влияют действия, которые мы совершили в прошлом. Поэтому, если мы не способны сами управлять своей жизнью, откуда взяться такой способности после смерти?

Поэтому важно уже сейчас готовиться к смерти и делать всё возможное, чтобы уменьшить привязанность к любым явлениям. Мы должны убедиться сами, есть ли какая-нибудь польза от того, что мы привязаны к своим телу, речи и уму. Все мы получили образование, все в большей или меньшей степени учились в школе. Мы научились думать, а потому должны исследовать этот вопрос самостоятельно. Мы должны суметь распознать свою привязанность и на собственном опыте, своим умом понять, приносит ли привязанность какую-нибудь пользу. Привязанность — коренная причина нашего нескончаемого перерождения в круговороте бытия, который называют сансарой. Это как наручники: золотые они или стальные, всё равно они нас сковывают.

Есть люди, которые слывут практиками, абсолютно преданными учению Будды. Тем не менее, зачастую такие люди очень сильно привязаны к собственной традиции учения, к своей линии преемственности или школе, а к другим линиям питают неприязнь, презрение или враждебность. Но Будда не так излагал свое учение и не для этого проповедовал Дхарму. Еще я иногда слышу, как люди говорят: «О, такой-то — хороший лама, только он совсем не знает реального мира». Посмотрите на величайших лам прошлого, таких как Миларэпа, Гуру Риниоче и Цонгкапа. Многие из них нищенствовали и жили тем, что подадут. Может, они тоже относятся к этой категории хороших лам, которые не знают мира? Часто за такой оценкой просто скрывается самонадеянность: люди считают, что они умнее или осведомленнее, чем сами будды. Есть много обстоятельств, которые Могут привести нас к смерти, только мы не представляем, какое из них окажется решающим. Поэтому важно чередовать практику приведенных выше упражнений в переносе и эту практику, которая называется просто: «мгновенный перенос».

Вот как это делается. Твердо помни: «Если мне придется умереть внезапно, я должен сосредоточиться на макушке». Такая решимость — самое важное. Например, если вечером двадцать второго дня лунного месяца ты примешь твердое решение встать, как только взойдет луна, то, когда в середине ночи луна взойдет, ты встанешь. Это очень похоже. Вдобавок прямо сейчас прими решение сосредоточивать внимание на макушке, как только испытаешь сильный страх. Тогда в случае «внезапной смерти», например при падении с высокого горного обрыва, возникнет мысль: «Сейчас я умру!». Как только это случится, лучше всего представить на макушке своего гуру или йидама. Если у тебя нет на это времени, крайне важно направить свое внимание на макушку. Причина, по которой в такое время внимание сосредоточивается, состоит в том, что сейчас, испытывая сильный страх, мы внезапно взываем: «Отец-гуру!». Поэтому и в такое время мы наверняка вспомним своего гуру или направим внимание на макушку. Так что это очень глубокий момент. В этой практике вы сосредоточиваетесь на макушке и, даже если вы не можете визуализировать ясно, представьте, настолько сумеете, любую эманацию Будды: Амитабху, вашего гуру или любую другую. Такая решимость крайне важна.

В двадцать второй день лунного месяца, через неделю после полнолуния, луна восходит поздно ночью. Этот текст был написан в Тибете, когда наручных часов не было, так что

автор просто не мог сказать: «Если хотите встать в два часа утра, настройтесь на это и тогда проснетесь в нужное время». В течение жизни, как только вы подумаете, что смерть неизбежна, сосредоточьте внимание на макушке. Если сумеете сделать так перед самой смертью, это будет способствовать вашему освобождению. Или, даже если поняв, что уже умерли, вы направите сознание вверх, к макушке: к своему гуру или какой-нибудь другой эманации Будды, — это тоже приведет к освобождению. Поэтому важно помнить о таком сосредоточении или перед самой смертью, или сразу после нее. Примите решение в случае угрозы неминуемой смерти направить сознание к макушке. Если вы не сумеете этого сделать и, умирая, не вспомните о практике Дхармы, то, вероятнее всего, во время смерти будете испытывать страх, надежду и смятение. Даже теперь, когда жизнь не так уж плоха и люди мало страдают, многие жалуются, что чувствуют смятение. Если вы пребываете в смятении теперь, когда не стоите перед лицом смерти и не испытываете сильных страданий, что, по-вашему, вы будете чувствовать, когда действительно придет смерть? Будет куда хуже. На Западе люди совершенно никуда не годятся: они продолжают пребывать в смятении, вместо того чтобы постараться с ним справиться.

Когда вы поймете, что смерть близка, полезно представить у себя на макушке гуру или любое другое существо, в которое вы верите, например Авалокитешвару, Будду Шакьяму-ни или любую другую эманацию Будды. Кроме того, пришла пора вспомнить практические учения об умирании, которые вы получили. Если смерть неизбежна, самое важное — думать о том, в кого вы больше всего верите.

В Тибете, когда приходили невзгоды, очень часто люди горестно взывали: *лама кьенно!* — что значит «учитель, знай!» Это призыв к просветленным. В беде взывайте к любому просветленному существу, в которое вы верите. А то на Западе люди, попав в беду, могут взывать к «трем драгоценностям», подразумевая свои машину, подружку и дом.

Бессмысленно взывать: «О Боже!» или «О лама!», или «О Три Драгоценности!», если для вас это пустые слова. Важно понимать смысл объектов своего поклонения и знать превосход-

ные качества объектов прибежища. Если вы осознаёте эти качества и призываете объекты прибежища в беде или в момент смерти, это принесет реальные благословения. Если при жизни эта практика вошла у вас в привычку, она наверняка станет вашей естественной реакцией во время смерти.

> Точно так же, если вокруг бушует пламя или тебя стремительно уносит большая река, или в голову ударила молния, или сердце пронзила стрела, немедленно и искренне призови учителя себе на макушку или направь свое сознание прямо на макушку. Это тоже называется «мгновенный перенос» и «перенос с усилием». Поскольку это очень глубокий метод, как следует упражняй в нем свой ум.

В предшествующем разделе о переносе в нирманакаю умирающему советуют лечь на правый бок и испустить праны, или дыхание, через левую ноздрю. Но еще важнее сосредоточить сознание на макушке. Вы можете вспомнить и другие аспекты более сложной практики, в которой нужно закрыть все отверстия семенными слогами, что тоже призвано помочь сознанию выйти из макушки. Если вы сделаете все эти более сложные практики, прекрасно, но самое важное — сосредоточить сознание на макушке.

> Говорят, что когда возникает обычный сильный страх, тоже очень полезно призывать будд, восклицая: «Отец-учитель!» или «Оргъен!» В таком случае есть невообразимая польза в том, чтобы сосредоточить внимание на учителе, который находится у тебя на макушке.
>
> Далее, существуют большие различия в путях переноса сознания, а именно, есть девять видов пути для людей с большими, средними и малыми способностями. Отверстие Брахмы на макушке — это путь в чистую землю дакини, а потому, если твое сознание выйдет оттуда, ты достигнешь освобождения. Это наивысший путь, а потому важно упражняться, сосредоточивая там свое внимание. Если сознание выйдет из глаз, родишься правителем мира, а если оно выйдет из левой ноздри, обретешь чистое человеческое тело. Таковы три высших отверстия.

Если оно выйдет из правой ноздри, родишься якшей [51], если оно выйдет из обоих ушей, родишься божеством мира форм, а если оно выйдет из пупка, — божеством мира желания. Таковы три средних отверстия.

Если оно выйдет из мочевого канала, родишься животным, если из отверстия рождения, то есть пути, по которому движутся белое и красное бинду и детородные жидкости, родишься претой, а если оно выйдет из заднего прохода, — обитателем ада. Таковы три низших отверстия.

Таким образом, пути переноса сознания различны, а потому есть неизмеримая польза в том, чтобы, умирая, направить свое внимание на макушку. Это перенос с усилием. Самайя.

Обычный перенос

Тому, кто не постиг смысла пустоты и не знает смысла стадий зарождения и завершения, следует лечь на правый бок, головой на север. Пусть твой учитель, духовный брат или друг направляют твое сознание в визуализации, и, если у тебя еще есть силы, они должны побудить тебя принять прибежище, зародить бодхичитту и раскаяться в ошибках. Затем прими обеты мирянина и, если позволяет время, прими тантрийское посвящение. Умирая с таким превосходным кармическим запасом, обеспеченным принятием новых, незапятнанных обетов, ты освобождаешься от несчастливых уделов бытия и получаешь неисчислимые блага.

Если вы не постигли реальность пустоты и не преуспели в практике стадий зарождения и завершения, вам следует практиковать этот обычный перенос. Суть стадии зарождения состоит в том, чтобы воспринимать все видимости как тело Будды, все звуки — как речь Будды, а всё происходящее в уме — как ум Будды. Суть стадии завершения — в постижении дхарматы. Если вы не достигли такого переживания, восприятия или понимания, вам следует лечь на правый бок, головой на север. Затем примите обеты прибежища, обеты бодхисаттвы и признайте все неблагие поступки, которые совершили.

В Тибете, видя, что смерть близка, люди обычно получали цикл посвящений, связанных с мирными и гневными эманациями Будды. Это может принести умирающему ощутимую пользу. Если вы сами не предприняли никаких приготовлений к смерти, ни когда она была еще далеко, ни когда она подошла совсем близко, и после вашей смерти другие люди будут читать молитвы от вашего лица, то вам очень трудно получить от этого практическую пользу. Если это делает совершенный учитель, кое-какая польза может быть, если же молитвы читает обычный человек, пользы будет мало. Если перед самой смертью вы сможете принять тантрийские обеты и обязательства, нет никакой возможности нарушить их до смерти. Это создаст отличный кармический запас для смерти — хороший способ привести жизнь к завершению именно так.

Главный недостаток американских буддистов в том, что они не удосуживаются заняться теми практиками, которые им давали. В большинстве своем американцы, следующие традиции тибетского буддизма, уже получили учения о прибежище, приняли обеты прибежища и обязательства бодхисаттвы. Многие из вас к тому же получили множество посвящений, поэтому, умирая, вы не будете принимать посвящение впервые. Но похоже, что при жизни у вас находится мало времени для практики этих учений. Поэтому, когда придет смерть, не стоит пытаться делать что-то особенное. Если вы сможете просто направить свою веру к объектам прибежища: Будде, Дхарме и Сангхе — и вспомнить тот настрой, с которым начинали практику — стремление к духовному пробуждению на благо всех живых существ — этого достаточно.

Если человек не в силах сделать даже это, ласково назови его по имени, скажи: «У тебя на макушке Владыка Великого Сострадания [52]. Поклонись ему!» — и поглаживай человека по макушке. Слегка потяни за волосы у отверстия Брахмы. Это заставит сознание выйти через отверстие Брахмы.

Если человек не отличается от животного и неспособен даже на это, пусть ляжет головой на север и многократно повторяет: «Почтительно кланяюсь Будде РатнашикХину». Это наверняка освободит такого человека от несчастливых уделов бытия, ибо прежде этот будда молился: «Пусть все, кто услышит

мое имя, освободятся от несчастливых уделов бытия». А еще говорят, что, если назвать имя Будды — Верховного Целителя, Царя Лазуритового Света, то, просто услышав его, обретешь защиту от страданий в несчастливых уделах бытия. Точно так же произноси вслух все известные тебе имена будд, читай все известные тебе благословенные мантры, например шестислоговую. В частности, если у тебя есть защитная мантра, которую носишь на шее, читай ее. Читай «Освобождение благодаря слушанию» и любые молитвы, которые знаешь. Так можно создать превосходный кармический запас, а потому это приносит очень большую пользу. Говорят, что в самом крайнем случае, если просто умирать в положении лежа на правом боку, головой на север, не попадешь в несчастливые уделы бытия.

Если вы не сможете вспомнить Будду Ратнашикхина, вспомните Амитабху. Можно также прочитать шестислоговую мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или стослоговую мантру Ваджра-саттвы.

Таким образом, все блага от практики Дхармы должны проявиться на пороге смерти, а потому важно умирать с умением. Таковы наставления по бардо умирания под названием «Естественное освобождение памяти о практике переноса». Самайя. Запечатано, запечатано, запечатано.

Какую бы практику вы ни делали, она должна иметь отношение к вашей смерти и помогать вам в процессе умирания. Если она не принесет ощутимой пользы при умирании, значит, вы упустили самую суть. Вот пример: если вы варите суп из кусочков сушеного легкого, все они всплывают на поверхность супа. Точно так же, если положить в воду воздушную кукурузу она будет плавать на поверхности. Не допускайте, чтобы ваша практика походила на суп из сушеного легкого или плавающую в воде воздушную кукурузу. Ваша практика должна иметь некую долговечную сущность, которая принесет вам ощутимую пользу в момент смерги. Это очень важно, независимо от того, ученый вы, практик или созерцатель.

Любая практика Дхармы, которой мы занимаемся, в том числе слушание, размышление, медитация, молитвы и т.д., безусловно полезна, но в Америке люди, как правило, никогда

не бывают удовлетворены. Неудовлетворенность бывает двух видов. Первая — это когда вы, занимаясь слушанием, размышлением или медитацией, не знаете удовлетворенности до тех пор, пока не достигнете подлинного освобождения. Такая неудовлетворенность предполагает отсутствие самодовольства и является хорошим качеством. Второй вид неудовлетворенности состоит в том, что вы получаете учения Дхармы, которые способны привести вас к освобождению и просветлению в этой жизни. Но из-за неудовлетворенности вы откладываете их и не практикуете. Вы ждете учений, которые слывут еще более возвышенными, тайными, эзотерическими, и гоняетесь за ними в надежде, что они будут особенно действенны. Например, сначала вы получаете прекрасные учения о воззрении мадхьямаки и достигаете кое-какого интеллектуального понимания, но не удосуживаетесь приложить это воззрение к медитации. Затем вы слышите о Махамудре и набрасываетесь на эти учения. Не начав практиковать и ее, вы можете потом услышать об Ати-йоге, Великом Совершенстве, и подумать, что это учение еще выше. Но дурная привычка уже укоренилась, и теперь вы привыкли искать все более и более тайные учения. Тем временем вы не заложили никакой основы. Такая проблема существует в вашей стране. Новички в этом не слишком разбираются, поэтому их винить нечего. Еще одна распространенная склонность — легкомысленное отношение к Дхарме, будто это какой-то шведский стол: люди хватают куски то от одного, то от другого учения, даже не трудясь прожевать и усвоить те учения, которые получают. Это действительно проблема, а решение ее состоит в том, чтобы твердо посвятить себя духовной дисциплине и продвигаться в практике шаг за шагом. Заложите основание и стройте на нем свою практику. Рассматривая свою жизнь, с детства до нынешнего времени, мы можем спросить себя: «Какое основание я заложил до сих пор?» Ведь многие из нас даже не завершили образования, а это знак всё того же отношения, когда благие намерения не доводятся до конца. У нас было много возможностей продолжить образование, но мы ими не воспользовались, упустили их. Поэтому сосредоточьтесь на своей практике и усвойте то, что вам уже дали.

Некоторые очень цепко держатся за ту или иную буддийскую школу или традицию. Например, некоторые из тех, кто практикует Хинаяну, думают, что их учение — единственное истинно буддийское учение, а учения Махаяны — ложные. Другие люди могут следовать традиции Махаяны и полагать, что учение Хинаяны — ложное или уступает Махаяне. Разумеется, такой сектантский подход не приносит никакой пользы. Напротив, он дает обратные результаты. Если вы следуете Хинаяне, то сосредоточиваетесь на основах всей буддийской практики. Это подразумевает размышление о Четырех Благородных Истинах, двенадцати звеньях цепи зависимого возникновения и воспитание в себе разочарования в сансаре. Имея такую основу, можно переходить к Ма-хаяне и зарождать бодхичитту, прежде всего развивая бодхичитту намерения. Чтобы облегчить это, можно развивать Четыре Безмерных: добросердечие и т. д. Имея такую основу, можно переходить к развитию бодхичитты действия, вооружась которой вы развиваете шесть парамит: щедрость и т.д. Опираясь на эту основу, можно переходить к Ваджраяне. Есть много путей практики, но, если вы, например, сосредоточитесь на практике стадии зарождения и осуществите практику мирных и гневных эманации просветленных, это приведет вас к освобождению. Имея эту практику в качестве основы, можно переходить к Ати-йоге, или Великому Совершенству. Тем не менее, пройти такую последовательность практики можно только заложив основу. Если же вам не удалось заложить такую основу и вы просто переходите к чему-то другому, а потом бросаете и его, никакой пользы не будет. Все проявления сектантского подхода — это очередные проявления всё тех же вечных проблем: привязанности и неприятия. Если вы говорите: «Я ньингмапа» или «Я гелуг-па» — и при этом полны решимости идти по тому или иному пути до самого его завершения, то это прекрасно. Если же вы не достигли плода пути, а просто сохраняете привязанность к нему, в этом нет никакой пользы. Если вы следуете буддийскому пути, острием вашей практики должно быть усмирение трех ядов собственного ума: привязанности,

враждебности, неведения. Ваша практика Дхармы должна действовать как противоядие от этих трех ядов.

Если ваша практика Дхармы не противостоит клешам и не усмиряет их, возникает сомнение, буддист ли вы на самом деле. Быть буддистом — значит побеждать яды своего ума, зарождать бодхичитту и отвращать ум от сансары. Если в ходе практики ничего подобного не происходит, какой смысл называть себя буддистом?

Возможно, кому-то из вас хочется практиковать Ати-йогу, Великое Совершенство. Почему его называют «Великое»? Почему его называют «Совершенство»? Совершенством его называют потому, что в этой практике все качества просветления доводятся до совершенства. Великим его называют потому, что нет ничего более великого. Но если вы усваиваете сектантский подход, питая привязанность к себе как к человеку, практикующему Великое Совершенство, значит, вы не знаете, что такое Великое Совершенство. В учениях Великого Совершенства говорится, что всё в сансаре и нирване имеет одну природу. Если дело обстоит так, а вы тем временем питаете привязанность к представлению о том, что вы — практик Великого Совершенства, то где тогда ваше место в сансаре и нирване? Если вы даже не понимаете, что значит выражение «Великое Совершенство», советую вам впредь не называть себя его практиком. Все явления имеют один вкус, и все учения имеют один вкус. Например, в традиции гелугпа есть распространенная практика под названием *лама чопа,* в которой поклоняются или выражают преданность учителю. В этой практике вы говорите: «Ты учитель», «Ты йидам», «Ты дакини», «Ты охранитель Дхармы» и т.д. Такую практику, в которой вы сосредоточены на учителе, делают для того, чтобы ощутить просветленные качества учителя. Эта практика существует во всех традициях тибетского буддизма, а не только в гелугпе. У всех традиций один вкус.

Если бы из всего широкого разнообразия доступных нам методов мы сосредоточились только на гуру-йоге и выполняли ее очень хорошо, то обнаружили бы, что она содержит в себе весь смысл стадии зарождения и стадии завершения.

Она содержит в себе весь путь Хинаяны и весь путь Махаяны. Она содержит в себе всю Тантру и всю Ати-йогу. Если вы умеете хорошо практиковать гуру-йогу, этого достаточно. Необязательно превращать практику в грандиозное мероприятие — просто практикуйте и делайте это хорошо. Если вы этого не делаете, а только преисполнены высокомерия оттого, что следуете высочайшей из всех практик и являетесь практиком Ати- йоги, вы просто позорите себя.

Возможно, иногда кто-то из вас берет на себя роль учителя Дхармы. При этом легко может возникнуть мысль, что учитель несколько выше учеников, — именно поэтому учитель учит, а другие учатся. Если вы иногда берете на себя роль гуру, советчика или руководителя, важно прежде всего исследовать свой ум. Подходя к трону Дхармы, нужно увидеть с позиции пустоты, что он пуст. Когда вы поднимаетесь на трон, чтобы давать учения Дхармы, важно сначала вспомнить о превосходных качествах Будды, Дхармы и Сангхи и о качествах вашего гуру. Попросите у них благословения. Вспомните об их доброте. Мысленно сделайте подношения. Когда собираетесь сами давать учения, думайте об этом с благоговением. Когда смотрите на тех, кто пришел к вам за учениями, отвечайте на их просьбы и вопросы, руководствуясь щедростью. Это дар, который вы подносите им. Подносите учение с намерением принести пользу другим. Ведь если есть такое намерение, пользу получат и другие, и вы сами. Само это действие — поднесение учения другим — очищает омрачения и неблагую карму, которую вы накопили, и помогает накапливать заслуги для себя. Так что вы получаете двоякую пользу. Кроме того, давая учения, вы сами слышите те учения, которые даете, и таким образом тоже учитесь. Можно учиться, даже слушая слова, исходящие из собственного рта. Когда вы даете учения, очень полезно также представлять у себя на макушке своего гуру или другой объект прибежища. К какой бы традиции — гелуг, кагью, сакья или ньингма — вы ни принадлежали, вспомните того, кто внушает вам самую сильную веру. Даже если вы верите во многих существ, представлять можно только одно: просто вообразите, что это существо имеет ту же самую природу, что и все прочие

объекты прибежища. Все они объединены в нем.

У вас есть истинная вера и есть сострадание, а потому, когда вы берете на себя роль учителя, нужно призвать их на помощь. Если же вы, восходя на трон Дхармы, ощущаете себя особенными, а других людей — обычными, то такое отношение и буддийским-то не назовешь. В качестве примера посмотрите на других. Когда Его Святейшество Далай-лама собирается давать учения, он сначала подходит к трону Дхармы и делает три простирания. Почему он так поступает? Он вспоминает качества Будды, Дхармы и Сангхи и своих учителей и кланяется им с благоговением и почтением. Кланяясь трону, он не думает: «Здесь я буду сидеть, а поскольку я человек святой, то поклонюсь трону, на котором собираюсь сидеть».

Если вы даете Дхарму, то делайте это с благоговением и почтением, и вам не нужно будет больше ничего выдумывать. Делайте это так — совсем просто. Если же ваше побуждение несовместимо с Дхармой, учение, которое вы даете, не принесет никакой пользы. Оно не принесет вам пользы, когда вы будете умирать, и даже приведет к пагубным последствиям. Результатом будет искажение Дхармы, и это послужит причиной вашего рождения в одном из низших уделов бытия.

Мы говорили об отношении, которое должно быть у учителя, если он хочет давать Дхарму. А как насчет учеников? Я много ездил по этой стране, бывал в школах и наблюдал поведение учеников в американских школах. Часто ученики задирают ноги на стол, вытягивая их по направлению к учителю, или разваливаются на стуле задом к учителю. Сидя так, они задают учителю вопросы, и тот вынужден отвечать, глядя на их спины. Может, для американских школ это нормально, зато для Дхармы ненормально. Дело не в том, что такая поза оскорбляет учителя, будь то учитель Дхармы или светских предметов, но она вредно сказывается на самом ученике. В каком-то смысле в этой стране царит беззаконие: ведь нет никаких правил, определяющих позу, в которой ученики должны сидеть в классе. Но такая небрежная или, может быть, даже наглая поза действительно вредна для самих учеников.

Учителю она не принесет ни вреда, ни пользы, а вот для учеников она вредна. Если вы хотите узнать о пристойном или наиболее благоприятном поведении учеников в контексте Дхармы, то можете найти подробное описание в произведении под названием «Пятьдесят строф о почитании гуру», которое переведено на английский язык Помните, что эти пятьдесят строф о том, как ученик должен относиться к учителю, сложены на благо учеников. Они написаны не ради учителей. Правильное поведение полезно для ученика, потому что очищает его неблагие наклонности и кармические следы, способствует накоплению заслуг и развитию превосходных качеств.

Если говорить о том, как ученики изъявляют преданность своему учителю, то из четырех школ тибетского буддизма: гелуг, сакья, ньингма и кагью — самые замечательные примеры можно наблюдать у последователей гелугпы. Они действительно достойны подражания. Хоть я и не гелугпа, но прожил семь или восемь лет среди последователей этой школы, так что я видел, как они себя ведут. С другой стороны, я не ньингмапа, не кагью и не сакьяпа. Я буддист и верю во все эти традиции. Я не утверждаю, что обладаю знанием или пониманием их всех, но верю во все. То, что я сказал о последователях гелугпы, не значит, что другие школы никуда не годятся. Их поведение тоже может быть превосходным, но я считаю, что именно в этом аспекте практики особенно выделяются последователи гелугпы. Разумеется, и в других трех школах знают, как ученики должны относиться к своим гуру. Тем не менее, может быть, потому, что в разных районах Тибета преобладала та или иная из этих традиций, вы обнаружите, что эти четыре духовные школы кое в чем отличаются. Например, традиция гелугпа процветала в районе Лхасы, столицы Тибета. Общество Лхасы отличается развитой учтивостью и хорошими манерами. Жители Лхасы — люди очень утонченные, и это повлияло на преобладающую там духовную традицию, то есть на гелуг. Если вы побываете в других частях Тибета, например в Голоке, Кхаме или Амдо, что на северо-востоке Тибета, то там учтивость и этикет не получили такого развития. Это районы, где наибольшего

расцвета достигли традиции ньингма и кагью. Может быть, на эти традиции оказали влияние соответствующие социальные факторы. Сам я родом из Гьялронга, что в Кхаме-Амдо, так что я вырос не в очень изысканном культурном окружении и не особенно силен в этикете. Если вы умеете вести себя учтиво по отношению к своему гуру, это очень хорошо. В то же время важно, чтобы ваше внешнее поведение по отношению к гуру не было искусственным или слишком изощренным. Честность, чистота и уважение — вот что я считаю важным.

7. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ВИДЕНИЙ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО БАРДО ДХАРМАТЫ

Пятая общая тема — бардо дхарматы (практические наставления, сравнимые с тем, как ребенок забирается на колени к матери, и посвященные проявлениям, которые возникают сами собой); здесь даны учения о естественном освобождении видения. Наставления по бардо жизни, позволяющие осуществить естественное освобождение основы, наставления по бардо медитации, позволяющие осуществить естественное освобождение ригпа, и другие помогают обрести убежденность — результат исследования природы существования изначально чистой дхарматы и последующей практики. Этот цикл называется «Цикл трегчо». Узнав ригпа, которое непосредственно воспринимает дхармату, и освоившись с ним, вы теперь определяете проявления бардо дхарматы; это называется «Освобождающий путь тогал». Сюда входят четыре темы: 1) ключевые моменты, связанные с телом, речью и умом; 2) обращение прямого восприятия к самому себе благодаря трем видам ключевых моментов; 3) возникновение четырех видений благодаря практике и 4) последний, заключительный совет.

Практики первого и второго бардо и других направлены на осуществление дхарматы. Точно так же в Парамитаяне первые пять парамит практикуют ради шестой — мудрости.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТЕЛОМ, РЕЧЬЮ И УМОМ

Что касается ключевых моментов, то здесь есть три раздела: а) ключевые моменты, связанные с телом; б) ключевые мо-

менты, связанные с речью; в) ключевые моменты, связанные с умом.

Ключевые моменты, связанные с телом

Ключевые моменты, связанные с телом, тоже имеют три раздела: 1) поза нирманакаи — сидя на корточках, как риши; 2) поза самбхогакаи — как лежащий слон; 3) поза дхармакаи — как сидящий леа

В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Благодаря львиной позе дхармакаи освобождаешься от всех обманчивых страхов и смотришь ваджрными глазами. С помощью позы самбхогакаи, подобной позе лежащего слона, испускаешь образы дхарматы и видишь глазами Дхармы».

В «Жемчужных четках» говорится: «Есть три ключевых момента, связанные с телом: поза льва, поза слона и поза риши».

Когда небо ясное и вегра нет, ступай в безлюдное место, взяв с собой не более семи учеников. Первая поза — поза дхармакаи, как у льва: следует принять позу сидящей собаки. Ступни обеих ног поставь на землю, сожми руки в ваджрные кулаки, большие пальцы ног слегка упри в землю. Выпрямившись вертикально, вытяни верхнюю часть тела, словно лев, силу направь в горло, а чувства — к их объектам.

Описанному выше упражнению следует учить, когда небо совершенно ясное и нет ни дождя, геи облаков, ни тумана. Чтобы в совершенстве освоить это упражнение, вам, скорее всего, придется покинуть город. Направляя силу в горло, нужно слегка изогнуть шею: вы опускаете подбородок и одновременно выпрямляете затылок. Когда говорится: «направляете чувства к объектам», под чувствами имеется в виду зрение, или взгляд.

По традиции, этот этап практики, посвященный разделу Дзогчена под названием тогал, одновременно передают всего нескольким ученикам, хорошо для нее подготовленным. Они должны завершить все предварительные практики, освоить практики, связанные с каналами и пранами, а также стадии зарождения и завершения. Еще они должны освоить практику трегчо, которая требует опыта в овладении как шинэ, так и лхагтонгом. Учеников, которые имеют такую основу для

практики, можно назвать подходящими сосудами для получения столь сложного раздела, как тогал.

Эти сложные учения Дзогчена не предназначены для людей, которые не имеют никакого понятия о прибежище. Почему же тогда я рассказываю об этом при большом скоплении народа? Некоторые великие ламы современности говорят, что пришло время обнародовать эти учения. Янгтанг Тулку Ринпо-че, Его Святейшество Джигме Пунцок и Его Святейшество Оргьен Кусум Лингпа говорили, что пришла пора давать учения о шести бардо открыто. Сам Карма Лингпа, лама, который первым открыл эти учения, написал молитву, чтобы они смогли процветать в заключительную эпоху, когда наступит упадок и поведение людей будет несовместимым с Дхармой. Так что настало время познакомить людей с этими учениями.

Однако, если вы изучаете эти учения поверхностно или из праздного любопытства, это станет причиной более низкого рождения и вы окажетесь в несчастливых уделах бытия. Если же вы слушаете и изучаете эти учения с верой, то, даже не практикуя их, посеете зерно освобождения, а это великое благо. Поэтому никому не следует опровергать эти ключевые моменты, а также отговаривать своих друзей по Дхарме получать эти учения Дзогчена на том основании, что они для них слишком тайные или слишком сложные. Пожалуйста, не противоречьте советам великих лам.

Например, в учении «Освобождение благодаря слушанию» говорится: если просто выслушать эти учения с верой, это заронит в поток вашего ума семя просветления. Поэтому не позволяйте, чтобы скептики мешали другим воспользоваться благоприятной возможностью и получить эти учения. Такие скептики не мудрее, чем Карма Лингпа, который первым открыл эти учения. Помните, именно он сказал: когда придет время, их нужно будет обнародовать. Эти учения чрезвычайно драгоценны и могут принести огромную пользу во время смерти. Как бы то ни было, старайтесь не мешать друг другу в практике.

Вторая, поза самбхогакаи, подобна тому, как лежит слон: ляг лицом вниз, как слон. Колени прижми к груди, носки вытяни, локти упри в землю, а шею приподними.

Третья, поза нирманакаи, подобна позе сидящего на корточках риши: сядь на корточки, лодыжки соедини, ступни поставь на землю, тело полностью выпрями, колени прижми к груди, руки скрести в запястьях и обхвати колени, спину держи прямо и вертикально.

Освоив три ключевых момента, связанных с телом, ты осваиваешь такой ключевой момент, как присутствие в теле изначальной мудрости — ригпа, так что ее можно непосредственно воспринять. Это похоже на пример со змеей: хотя у змеи есть кости, их не увидишь, пока ее хорошенько не сожмешь.

Ключевые моменты, связанные с речью

Ключевые моменты, связанные с речью, также состоят из трех разделов: 1) упражнение речи, 2) безмолвие, 3) непреклонность. Первое, упражнение речи, подразумевает, что ты разговариваешь не более трех-четырех раз в день и при этом говоришь всё меньше и меньше. Второе, безмолвие, подразумевает полный отказ от речи, так что ты не произносишь ни слова. Третье, непреклонность, подразумевает, что ты остаетешься непреклонен, будто немой, и не издаешь ни звука.

Ключевые моменты, связанные с умом

Не позволяя уму ни на что отвлекаться, неуклонно удерживай его на объекте сосредоточения.

НАПРАВЛЕНИЕ ПРЯМОГО ВОСПРИЯТИЯ НА САМОГО СЕБЯ В СООТВЕТСТВИИ С КЛЮЧЕВЫМИ МОМЕНТАМИ

Здесь тоже есть три раздела: а) ключевые моменты, связанные с отверстиями, б) ключевые моменты, связанные с объектом, в) ключевые моменты, связанные с пранами.

Ключевые моменты, связанные с отверстиями

Ключевой момент, связанный с отверстиями, — это глаза. В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Что касается отверстий [53], то смотри глазами трех кай».

В тексте «Без букв» говорится: «Что касается глаз, устреми взгляд в пространство».

В тексте «Жемчужные четки» говорится: «Что касается отверстий, просто не отклоняйся от того, что есть».

В тексте «Следы нирваны» говорится: «Ключевые моменты, связанные с отверстиями, состоят в том, чтобы смотреть вверх, вниз и в стороны».

Здесь три раздела: цель взгляда дхармакаи, когда закатываешь глаза вверх, — разом пресечь обманчивые видимости; цель взгляда самбхогакаи, когда смотришь в стороны, — уви-деть чистые образы изначальной мудрости; цель взгляда нирманакаи, когда опускаешь глаза вниз, — овладеть правами и умом. Поэтому не отходи от трех взглядов, которые и есть ключевые моменты, связанные с отверстиями.

Практикуя взгляд дхармакаи, вы слегка закатываете глаза вверх, но не в такой степени, чтобы походить на мертвеца. Некоторые ламы говорят, что, приняв одну из описанных выше поз, предоставляют взгляду полную свободу. Однако, согласно традиции, между этими позами и взглядами есть соответствие, то есть взгляд дхармакаи соответствует позе дхармакаи и т. д.

Ключевые моменты, связанные с объектом

Здесь два раздела: внешняя абсолютная природа и внутренняя абсолютная природа. В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Есть внешняя и внутренняя абсолютная природа. Внешняя постигается как безоблачное небо, а внутренняя — это путь светильника».

В «Ярком светильнике» говорится: «Если поместишь ум во внешнюю абсолютную природу, твое ригпа очистится в свое собственное состояние и проявится».

В «Самовозникающем ригпа» говорится: «Абсолютная природа есть естественное сияние».

В «Следах нирваны» говорится: «Ключевой момент, связанный с объектом, — пространство, свободное от условий».

Внешняя абсолютная природа — это пространство, свободное от условий, а внутренняя абсолютная природа — это светильник совершенно чистой абсолютной природы. По-

скольку пустое пространство есть объект, который предстает перед пустым умом, то, если сосредоточиться на ключевом моменте, связанном с объектом, изначальная мудрость свободно возникает.

Ключевые моменты, связанные с пранами

Здесь есть три раздела: задержка, удаление и мягкая устойчивость. В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Обязательно обращайтесь с пранами мягко. Это касается их полного удаления».

В «Следах нирваны» говорится: «Ключевой момент, связанный с пранами, — действовать очень мягко».

Сначала осторожно задержи праны, затем выпусти далеко, будто пускаешь стрелу, а потом очень мягко предоставь им естественно успокоиться. Что касается ключевых моментов, связанных с ригпа, запри нити.

В тексте «Без букв» говорится: «Возникает сущность, подобная нитям: тонкая, трепещущая и стремительная».

В «Самовозникающем ригпа» говорится: «Тело света, несущее пять изначальных мудростей, лучезарно появляется в виде нитей, уходящих и приходящих, стремительных и обволакивающих».

В «Совершенной силе льва» говорится: «Реальность самовозникающего ригпа присутствует как нити изначальной мудрости».

Нити «запирают», удерживая их внутри. Чтобы понять значение слова «нить», необходимо заниматься практикой трегчо, как минимум, несколько месяцев. В этой практике в поле вашего зрения появляются потоки прозрачного света, образы и узоры. Эти нити, трепещущие, тонкие, стремительные и прозрачные, есть внешние проявления изначальной мудрости — ригпа. Вслед за нитями появляются также различные тигле, в которых можно увидеть радужные света и образы вашего йидама. Внутри этих тигле также появляются последовательные цепочки концентрических шаров. Эти видения-тигле есть созидательное выражение изначальной мудрости, а нити есть само ригпа, то есть изначальная мудрость — ригпа. И снова, необходимо практиковать эти учения, чтобы самому увидеть, что в них подразумевается.

Чтобы получить некоторый намек на это переживание, слегка прищурьте глаза, глядя на электрический свет. Скорее всего, вы увидите световые узоры, являющиеся предвестниками нитей, которые появятся при подлинной практике тогал. В такой практике можно смотреть на источник света, например на луну. В учениях тогал говорится: «Когда солнце восходит на востоке, нужно повернуться на запад. Когда оно на западе, нужно смотреть на восток». Так поступают, чтобы не испортить глаза. Не практикуйте тогал глядя на солнце, иначе ослепнете. Даже на свечу лучше не смотреть прямо. Можно смотреть на тусклый электрический свет и наблюдать разные зрительные образы, только не принимайте их за истинную практику тогал.

В «Следах нирваны» говорится: «Запри нити ригпа».

Так, не отходя от трех ключевых моментов, наблюдай нити ригпа. При этом сначала делай много коротких занятий, а потом всё более их удлиняй. Далее практикуй днем и ночью в особо отведенное время. Чтобы освоить это, потребуется полтора месяца.

Обычно советуют начинать с коротких занятий, постепенно переходя ко всё более длительным. Но многие поступают как раз наоборот: начинают с длинных занятий, а потом сокращают их, пока вовсе не перестануг практиковать. Сначала делайте много коротких занятий, а потом постепенно увеличивайте продолжительность каждого и уменьшайте количество занятий в день. Можно делать часовые занятия, потом полуторачасовые, двухчасовые, двенадцатичасовые и, наконец, практиковать целыми сутками. Именно такой стратегии придерживались ламы прошлых времен. Если вы будете хорошо практиковать так, как здесь говорится, через полтора месяца вы достигнете совершенства.

КАК В РЕЗУЛЬТАТЕ ТАКОЙ ПРАКТИКИ ВОЗНИКАЮТ ЧЕТЫРЕ ВИДЕНИЯ

Здесь четыре раздела: прямое видение дхарматы, видение развивающегося переживания; видение завершенного ригпа и

видение при исчерпании в дхармате. В «Следах нирваны» говорится: «Благодаря прямому видению дхарматы растворяется воззрение, проистекающее от привязанности к мышлению. Благодаря видению развивающегося переживания проявляется изначальная мудрость бардо. Благодаря завершенному ригпа постигаешь самбхогакаю. Благодаря видению, наступающему при исчерпании в дхармате, обретаешь плод Великого Совершенства, свободный от действия. Когда таким образом приходишь к завершению основы и пути, не остается никакой нирваны, которую нужно было бы искать где-то еще».

Прямое видение дхарматы

Гуру учит: «Ключевые моменты, связанные с телом, практикуй так, ключевые моменты, связанные с речью, практикуй так, а для практики ключевых моментов, связанных с умом, сосредоточься так». Практикуя таким образом и не полагаясь на то, что было привнесено в результате рассудочного анализа и слов, ученики видят в пустом пространстве непосредственно, как объект, видение восприятия дхарматы, не загрязненное никакими навязчивыми мыслями. Поэтому его называют «прямое видение дхарматы».

Эти видения возникают непосредственно, без привнесения чего бы то ни было в результате визуализации. Например, на стадии зарождения вы привносите многочисленные визуализации, добавляя их к своему переживанию. Вы привносите визуализацию дворца, обитающих во дворце божеств и т.д. Вы также привносите слова, например слова садханы, и таким образом вызываете переживание с помощью слов и визуализаций. Привнесения бывают и в других видах практики. Но в тогал, в отличие от этого, видения возникают вне зависимости от привнесения чего бы то ни было, будь то визуализации или слова. Эта практика осуществляется на основе пустого пространства. Именно здесь происходит восприятие видения, и оно никоим образом не загрязнено навязчивыми мыслями или обычным мышлением. Это и называется «прямое видение дхарматы. Эта стадия Дзогчена, тогал, внушает такой страх именно потому, что она прямая. Здесь нет

посредника — навязчивого мышления и нет зависимости от привнесенных понятий или слов.

В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Прямое видение дхарматы непременно появляется из отверстий органов чувств и сияет в безоблачном небе».

Таким образом, если практикуешь в соответствии с ключевыми моментами, между бровями находится так называемый «светильник чистой дхарматы». Он проявляется в виде цветов радуги или глазка павлиньего пера. Внутри него находится так называемый «светильник пустого тигле», который подобен кругам на воде, которые расходятся, если бросить в пруд камень.

На этом этапе практики вы можете видеть белые или синие ореолы или круги. Но не все видят одно и то же. Видение, которое вы переживаете, зависит от особенностей вашего организма, поэтому разные люди видят по-разному.

Внутри фигуры, подобной круглым пластинам щита, появляется тигле размером с горчичное зерно или горошину. Внутри него находится «ваджрная нить ригпа», красивая, как узел, завязанный на пряди конского хвоста, как жемчужные бусы, как железная цепь, как колышимая ветерком сеть, сплетенная из цветов, и так далее. Всё это возникает в сочетаниях по два или три и более и называется «единственное тигле нити собственного ригпа».

На этом этапе практики вы можете видеть множество мелких красивых пузырьков света. Им нет числа, и они могут быть разных цветов. Все они искрятся, мерцают и стремительно движутся. Они не находятся «где-то там», не существуют в пространстве перед вами как некая независимая реальность. Скорее, эти света появляются благодаря движению пран в вашем собственном теле. По мере того как вы постепенно успокаиваетесь и усмиряете праны в своем теле, эти видения тоже успокаиваются.

На этом этапе практики может возникать множество разнообразных видений. Эти маленькие светящиеся струи могут походить на волосинки или нити света, пересекающие поле вашего зрения. Когда вы глядите на них, иногда их количество может уменьшаться, а иногда они могут утолщаться. Иногда они

прямые, а иногда изогнутые; кроме того, они могут образовывать узоры из кругов. Они могут изменяться всеми вышеуказанными способами.

Абсолютная природа и ригпа не едины и не раздельны, но присутствуют как солнце и его лучи. Знак абсолютной природы — ореолы, знак исконной мудрости — тигле, а знак ригпа и каи — нити. Что до их местоположения, то они присутствуют в центре *читты* [54], а что до их пути, то они предстают прямо перед глазами, которые являются очищенной сущностью органов чувств. В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Прямое видение дхарматы непременно появляется из отверстий органов чувств и сияет в безоблачном небе». Таким образом, аналитические воззрения, в том числе и те, следствием которых становится привязанность к мыслям, словам, рассудочному пониманию и т.д., растворяются. В «Следах нирваны» говорится: «Благодаря прямому видению дхарматы воззрения, вызывающие привязанность к мыслям, растворяются».

Получение последовательных переживаний-видений

Если взять переживания-видения и переживания — внутренние ощущения, то переживания-ощущения возникают по-разному: как ощущение блаженства, ощущение ясности и ощущение пустоты. Неустойчивые и мимолетные, они являются общими для разных ян, и на них не следует особо останавливаться. Кроме того, в таких традициях, как Махамудра, говорится также, что переживания-ощущения подобны туману, — этим переживаниям никогда не следует доверять. Самое большое внимание следует уделять свершениям. Здесь критерий ценности свершений определяется переживаниями-видениями, а поскольку переживания-видения не мимолетны, им следует уделить наибольшее внимание.

Таким образом, в результате практики переживаний-видений абсолютная природа и ригпа иногда становятся ясными, а иногда — нет. Благодаря продолжению практики абсолютная

природа и ригпа отделяются от точки меж бровями, становятся отдельными от чувственных явлений, а светильник пустого тигле возникает и приближается без усилий. Тигле становятся размером с горошину, а ригпа возникает, словно птица, которая уже умеет летать.

Как упоминалось ранее, практик мгновенного типа, то есть тот, кто, выслушав учения, сразу обретает свершение, подобен птенцу гаруды: такой птенец умеет летать, едва вылупившись из яйца. Обычные же люди, вроде нас с вами, больше похожи на детей: мы должны пройти различные стадии обучения, слушания учений, понимания воззрений и практики. Только тогда постепенно возникает свершение.

Если продолжать практику, видения пяти светов преображаются: они появляются по частям, вертикально, горизонтально, подобные остриям копья, похожие на черный шатер из шерсти яка, похожие на квадраты шахматной доски, — заполняя всё перед вами. Тигле тоже преображаются и теперь походят на зеркало, а ригпа возникает, как бегущий олень.

Если продолжать практику, появляются видения абсолютной природы в виде решетки из самоцветов, сеток, целых и половинных сеток из света, клетчатых, сияющих, похожие на острия копья и многоступенчатую ступу, на тысячелепестковый лотос, на ореол, на солнце и луну, на крепость, меч, ваджру, колесо и напоминающие очертаниями рыбий глаз. Кроме того, этот свет наполняет мир, в котором вы живете. Тигле начинают походить на медные чаши, а твое ригпа — на пчелу, кружащую над нектаром.

Все эти видения могут возникать в единственном и множественном числе. Тем не менее, важно не воспринимать эти видимости как что-то особенное. Не реагируйте на них привязанностью или отвращением. Просто наблюдайте их.

Если продолжать практику, свет заполняет окружающий мир, тигле начинают походить на щиты из кожи носорога, свет проникает повсюду, куда ни глянь, а абсолютная природа и ригпа проявляются постоянно, днем и ночью. В каждом тигле

возникает тело божества, а из ригпа возникают отдельные тонкие каи божеств. Ригпа пребывает в неподвижности.

Внутри тигле, из которых состоят нити ригпа, могут появляться божества, ригпа же тем временем «пребывает в неподвижности».

Когда возникают эти видимости, явления бардо устанавливаются так, что впоследствии не будет промежуточного состояния между смертью и следующим рождением [55]. Таким образом, практика бардо дхарматы и есть именно эта главная практика.

В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «С развитием переживаний-видений цвета изначальной мудрости выходят вертикально и горизонтально, тигле ясно проявляются в виде различных воплощений божеств, и это сияющее окружение предстает перед ригпа».

В «Следах нирваны» говорится: «Благодаря развитию переживаний-видёния проявляется изначальная мудрость бардо».

Разумеется, в ходе серьезной практики Дхармы возникают разные проблемы. Прежде всего, некоторые из них можно уменьшить, если внимательно слушать учения. Если же вы практикуете исключительно ради собственной пользы, то никогда ничего не достигнете. До нас было бесчисленное множество просветленных, но ни один из них не достиг духовного свершения благодаря себялюбию. Так не бывает. Мы находимся в сансаре с безначальных времен, и именно себялюбие делает ее нескончаемой. Оно является частью проблемы, а не частью ее решения. Себялюбие проявляется как привязанность и отвращение. Жизнь в соответствии с принципами привязанности и отвращения несовместима с Дхармой, она несовместима даже с достижением мирских целей. Три яда: привязанность, неприязнь и неведение — необходимо гнать, как ядовитую змею. Особенно необходимо устранить яд-привязанность. Если вы способны жить без этих трех ядов, то осуществите свои духовные и мирские цели.

Хотя многие спрашивают, как обогатить свою духовную практику, я вижу, что их разговоры во многом состоят из

проявлений привязанности и неприязни. Я могу гарантировать: пока люди будут и дальше лелеять эти яды ума, их духовная практика не будет продвигаться. Пока вы живете, руководствуясь принципами привязанности и неприязни, буддийские учения о Четырех Благородных Истинах не имеют смысла. Учения о Четырех мыслях, отвращающих ум, не имеют смысла. Учения о шести парамитах не имеют смысла. Всё это идет впустую. В таком случае нет смысла быть буддистом. Буддизм не для вас.

Видение завершенного ригпа

Затем, если продолжать практику, внутри каждого из предыдущих тигле появляются пять божественных воплощений с супругами. Они бесчисленны и постоянны и прибывают, заполняя все без остатка. Тогда можешь даже прекратить созерцание. В это время твое тело освобождается в ясный свет, его элементы переходят в их природную чистоту, скандхи твоего материального тела освобождаются в их собственное состояние. Видимый и всё же по сути не существующий, ты естественно освобождаешься как самбхогакая, а поскольку самбхогакая узнается без покровов, привязанность к воплощению освобождается в ее собственное состояние.

Чтобы наступил этот следующий этап переживания, нужно продолжать практику. Не бросайте ее, как это часто случается. Если продолжать практику, в каждом из предыдущих тигле появляются пять божественных воплощений будд с супругами. В предшествующих видениях было множество тигле, которые заполняли поле вашего зрения. Теперь внутри каждого из этих тигле вы увидите пять воплощений будд с их супругами. Если, медитируя, вы достигнете этого момента, больше медитировать не нужно. Начиная с этого момента, переживания будут возникать сами собой.

Это всё равно что крестьянский труд. Если поле хорошо возделано и засеяно, то, когда светит солнце, крестьянин может отдыхать. Теперь всё зависит от естественного хода событий. Точно так же, когда дети вырастают, они выходят из-под вашей опеки, а потому вы можете отдыхать и просто наблю-

дать, что происходит. Точно так же на этом этапе духовного развития вы можете просто сидеть и расслабляться, а ваше духовное развитие само о себе позаботится.

В этот момент вы естественно освобождаетесь как самбхогакая. Кроме того, у вас нет представления: «Это тело — я». Вся подобная привязанность ушла, и вы освободились в своем собственном состоянии.

В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «В видении завершенного ригпа ясно проявляются знаки и символы самбхогакаи, и из переливающихся цветов радуги появляются божества и супруги пяти семейств. Затем пять пар объединяются с сияющими тигле, и при проявлении тел божеств с супругами обманчивые видимости растворяются в чистой сфере».

В «Следах нирваны» говорится: «Благодаря видению завершенного ригпа узнаёшь самбхогакаю».

Видение исчерпания в дхармате

Развитие предшествующих видений прекращается, и в этих зрительных переживаниях нет природы привязанности к проявлению или не проявлению. В это время происходит так называемое «видение исчерпания в дхармате». Переживания исчерпаны, материальное тело исчерпано, привязанность органов чувств исчерпана, череда обманчивых мыслей исчерпана, все философские принципы и обманчивые видимости исчерпаны, ваше материальное тело исчезает, и вы становитесь буддой. Это называется «исчерпание в дхармате», ибо влечет за собой исчерпание всякой деятельности, обманчивых видимо-стей и развития переживаний-видений. Это называется «исчерпание в дхармате», но не является отсутствием всякого бытия в смысле нигилизма, когда происходит исчерпание в ничто. Скорее, изначальная мудрость знания и превосходные качества становятся проявленными. Короче говоря, сила качеств трех кай доведена до совершенства.

В этот момент утверждения «это проявление» или «это не проявление» не имеют никакого смысла. Нет никакой нечистоты и нет никакого смысла в утверждении «это чистота». Все подобные умопостроения осгались позади.

Переживания, которые здесь исчерпываются, — это различные видения, которые проявлялись до сих пор. Исчерпывается привязанность ко всем пяти объектам чувств, будь то зримые образы, звуки и т. д. Под материальным телом имеется в виду загрязненное тело, то есть тело, созданное твоими предшествующими действиями и клешами, и оно тоже исчезает. В этот момент вся относительная реальность исчерпывается. Не толкуй это в духе нигилизма. Это не значит, что всё стало просто ничем. Дхармата предполагает осуществление качеств духовного пробуждения, в том числе безграничных просветленных деяний Будды. Сказать, что относительная реальность исчезла, — всё равно что сказать, что все облака рассеялись в ясном голубом небе, но это не подразумевает, что исчезло солнце. С другой стороны, ты не привязан к небу, когда говоришь: Юно поистине существует». Такая привязанность есть просто выражение другой крайности — этернализма. Дхармата свободна от крайности нигилизма, ибо она не есть просто ничто. И всё же, поскольку за дхармату невозможно ухватиться как за нечто истинно сущее, она свободна от крайности этернализма.

Изначальное знание-мудрость бывает двух видов: качества и количества. Знание качества — это знание дхарматы, реальности как она есть. Знание количества — это знание всей совокупности явлений, дхарм. В состоянии будды эти два вида знания доведены до совершенства, а неисчислимые качества просветления, которые прежде были скрыты, теперь стали явными.

Таким образом, после того, как ты узрел прямое видение дхарматы, получив последовательные переживания-видения, в котором абсолютная природа и ригпа восходят всё выше и выше, ригпа доводится до совершенства, и ты переживаешь чистое измерение трех кай. Когда переживания прекращают развиваться, разум исчерпывается, явления исчерпываются и привязанность исчерпывается, как луна после полнолуния или физическая сила после периода полного расцвета. Это называется просто «видение исчерпания в дхармате».

Ты можешь спросить: исчерпание в дхармате, свойственное Великому Совершенству, и завершающий путь и качества

пяти путей традиции Сутры — это одно и то же? Совсем не одно и то же. Даже если довести до полного совершенства силу шести тысяч качесгв десяти уровней бодхисаттвы и пяти путей самой традиции Сутры, всё равно совсем не увидишь качеств и силы Тантры и не доведешь их до совершенства. Так что есть большая разница между исчерпанием в дхармате и завершающим путем.

В коренной тантре «Всепроникающий звук» говорится: «Видение исчерпания в дхармате пусто от переживаний-видений. Тело исчерпывается, объекты чувств исчерпываются, обманчивая череда мыслей естественно освобождается, и к тому же происходит освобождение от слов — основы речи».

И еще: «Таким образом, после прекращения непрерывного существования совокупностей, составляющих тело, загрязненные скандхи исчезают, в результате чего наступает проявленное состояние будды».

Посадив яблоню, вы ухаживаете за ней, пока дерево не вырастет. И тогда вам не нужно искать яблоки где-то в другом месте. Для начала у вас должно быть семя, затем вы за ним ухаживаете, а потом получаете плоды прямо на месте — за ними не нужно никуда идти. Так и в нас уже есть причина состояния будды, к тому же мы на время получили драгоценную человеческую жизнь, исполненную свобод и дарований. В таком случае мы имеем возможность заниматься слушанием, размышлением и медитацией. Благодаря сочетанию причины, которая уже есть в нас, и этих условий: драгоценной человеческой жизни и различных стадий практики — мы можем получить плод совершенного просветления.

Мы многократно убеждались на опыте, что одной причины недостаточно, если нег способствующих обстоятельств. Решающее условие, которое способствует духовному пробуждению, — это упорство в практике.

В «Следах нирваны» говорится: «Благодаря видению исчерпания в дхармате достигается плод Великого Совершенства, свободный от действия. Таким образом, когда приходишь к завершению основы и пути, не остается нирваны, которую нужно искать где-то еще».

Это завершающий путь Великого Совершенства. Больше нет никаких качеств нирваны и никаких других путей, которые нужно было бы искать. Это абсолютное. Если врата качеств Тантры не видны, то даже при достижении завершающих путей низших ян нужно войти в Тантру и упражняться в слушании и размышлении. Таким образом, даже дойдя до завершающих практик Сутры, ты еще не дошел до завершения Тантры. Поскольку это завершение всех ir/тей, выше идти некуда, а потому основы совершенны и пути совершенны. Поскольку нет более высоких путей, это называется Великим Совершенством. Таково учение о том, как возникают эти четыре видения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Заложи основу — три состояния неподвижности, установи мерило — три позы, забей гвоздь — три достижения и доведи до совершенства четыре состояния уверенности. Они рассматриваются более подробно в других источниках. Таковы наставления по бардо дхарматы под названием «Естественное освобождение видения». Самайя.

Запечатано, запечатано, запечатано.

8. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ РОЖДЕНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

Шестая общая тема — бардо становления (практические наставления, подобные завершению незаконченной задачи: соединению разрушенного оросительного канала с руслом реки); здесь даны учения о естественном освобождении рождения. Эти практические наставления по бардо становления предназначены для тех, кто не узрел четырех видений и не узнал бардо дхарматы; они подобны завершению незаконченной задачи: соединению разрушенного оросительного канала с руслом реки.

ЗАКРЫТИЕ ВХОДА В ЧРЕВО БЛАГОДАРЯ ПРОЯВЛЕНИЮ В ТЕЛЕ БОЖЕСТВА

Если в настоящее время ты созерцаешь тело божества, то, когда возникнут видения бардо, например, снег и дождь, буран и впечатление, будто за тобой гонится множество людей, — как только ты вспомнишь ясный облик божества, всё это предстанет в виде твоего йидама. Дабы освоить такую способность, оставайся в одиночестве в уединенном месте и размышляй так: «Что это? Если рассматривать эти явления настоящего, то я умер и блуждаю в бардо а потому это место, эти спутники и эти неясные видимости — лишь явления бардо становления. Значит, прежде я не узнавал этого бардо и продолжал скитаться. Теперь я возникну в виде воплощения моего йидама». Думая

так, представь, что внешний мир — чистая земля будды, населяющие его существа — свита твоего чистого йидама, а все звуки — естественные звуки твоего чистого йидама. После этого ровно погрузи ум в переживание отсутствия двойственности субъекта и объекта. Если повторять эту практику снова и снова, то, когда начнется бардо становления, ты прежде всего узнаешь это бардо. Затем, при вспоминании о стадии зарождения, это бардо проявится в виде воплощения божества, вход в чрево будет закрыт, а ты достигнешь состояния видьядхары.

Видения бардо начинаются после того, как вы умерли. Например, если вы примените это чистое видение к снегу или дождю, которые появляются во время бардо, они превратятся в водопады из цветов. Ваше тело и всё вокруг проявятся в облике вашего йидама. Таким способом вы сможете освободиться. Но недостаточно всего лишь счесть эту мысль привлекательной. Необходимо практиковать: слушать, размышлять и медитировать.

Мы переживали бардо уже миллионы, миллиарды, триллионы раз. Это значит, что в прошлом мы умирали бесчисленное множество раз, а потому и бардо переживали бесчисленное множество раз. Чтобы упражняться в этом теперь, вообразите, что ваше нынешнее переживание — это уже переживание бардо. Вы делаете это, чтобы противостоять своей прежней склонности цепляться за то, чего в действительности не существует, так, будто оно существует, цепляться за видимости так, будто они реальны. Такова аналитическая медитация, которую нужно выполнять.

Эта практика соответствует стадиям зарождения и завершения. Прежде всего, чтобы противостоять склонности к нигилизму, представьте, что вы сами и всё вокруг совершенно чисто. Затем, чтобы противостоять привязанности к этерна-лизму, дополните предшествующую практику стадии зарождения практикой стадии завершения.

После смерти, когда вы будете находиться на пороге следующего рождения, вы узнаете в бардо то, чем оно является. Достигнув состояния видьядхары, вы сможете отправиться куда пожелаете: в любую чистую землю или куда угодно еще.

Если увидишь совокупляющихся людей или животных либо красивую, привлекательную женщину, то, как только у тебя возникнет страсть к ней, подумай: «Увы! После скитаний в бардо становления я готов войти в чрево. Поэтому сейчас я закрою вход в чрево».

Как удержаться от вхождения в чрево

Как только возникнет сильная страсть, мгновенно и полностью вспомни своего йидама и живо представь, что ты — его воплощение. Допустим, тот, кто в этом не упражнялся, во время бардо увидит совокупляющихся мужчину и женщину. Если ему предстоит родиться мужчиной, у него возникнет ревность к мужчине и страсть к женщине. А если ему предстоит родиться женщиной, у него возникнет ревность к женщине и страсть к мужчине. Если же ты освоил стадию зарождения, то в это время, вместо того чтобы испытать страсть и ревность, представишь себя в образе своего йидама, который стоит прямо. Эта визуализация, возникновение жгучей страсти, закрытие входа в чрево и твое созревание в качестве воплощения божества происходят одновременно.

Поэтому и в настоящее время, если присутствуют красивая женщина, любовные речи и поведение или же возникает сильная страсть, пусть это станет для тебя средством, которое поможет живо представить свое тело в виде ясного облика божества. Тогда тебе не придется отвергать страсть, и она станет твоей помощницей. Какой бы сильной ни была твоя страсть, благодаря упражнению на стадии зарождения своего йидама ты без всяких затруднений обретешь освобождение во время этого бардо.

Слова о красивой женщине предназначены для мужчин, поэтому, если вы — женщина, то поменяйте «женщина» на «мужчина». Это учение следует практиковать прямо сейчас. Упражняясь, вы представляете, что уже находитесь в бардо и выполняете эти практики. Это может стать полноправной частью вашей практики Дхармы. Если же вы не практикуете Дхарму, а просто используете ее, чтобы соблазнять людей, то это вовсе не Дхарма. Это просто причина для того, чтобы переродиться претой или каким-нибудь другим обитателем несчастливых

уделов бытия. Поэтому важно правильно понимать смысл этой практики.

Если вы крайне осмотрительно относитесь к подобным практикам, связанным со страстью, у вас не будет никаких трудностей при освобождении в этом бардо. В наши дни люди очень часто используют эти методы неверно. Женщины называют себя дакини и используют это название как разрешение, дающее право соблазнять мужчин. Мужчины и женщины лгут по поводу своего уровня свершения, объявляя себя знатоками стадии зарождения и т.д. Это особенно часто встречается в Соединенных Штатах. И в Индии тоже некоторые мужчины с Запада отрастят длинные волосы, свяжут их в пучок и притворяются, что достигли больших высот в управлении каналами и пранами. Эти люди совершают ошибку.

Заниматься подлинной практикой такого типа можно, но очень важно делать ее осторожно и без всякого притворства. Чаще всего мы не управляем своим умом, а если мы не управляем им при жизни, то нет никакой надежды, что мы сумеем делать это после смерти. Когда мы будем блуждать в бардо, нами будут руководить наши прежние действия и привычки. Бывает, что в бардо возникают сильный страх и страдания. Мы почувствуем, что утратили тело, и ощутим настоятельную потребность обрести новое. Это заставит нас искать чрево, в которое можно войти. Мы можем увидеть разнообразных живых существ, в том числе спаривающихся животных, и возникшее влечение может привести к тому, что мы родимся животными, претами или обитателями ада. Если мы уступим этому побуждению, об освобождении можно не мечтать. Даже родиться человеком будет весьма затруднительно.

Как закрыть вход в чрево, в которое предстоит войти

Если увидишь мужчину и женщину в соитии, то, как только возникнут страсть и ревность, скажи: «Я блуждаю в бардо. В это время, когда передо мной, увы, предстает бардо становления, я буду сохранять в уме однонаправленную визуализацию и искренне завершу замечательную, но незаконченную задачу». Закрыв вход в чрево, сознательно отвернись от него. Это время для яркого, чистого видения. Приучись живо думать

об этих мужчине и женщине как о своем йидаме с супругой, мысленно представляя их, выказывая им почтение и испытывая искреннее чувство, что получаешь от них посвящение. Думай об этом, даже если увидишь соитие, и тогда, если вспомнишь ясный облик своего йидама, стадия зарождения придет тебе на помощь и вход в чрево бардо становления будет закрыт. Итак, это очень серьезно. Самайя.

Обе предыдущие практики, позволяющие остановить человека, которому предстоит войти в чрево, и закрыть вход в чрево, чтобы он туда не вошел, предназначены для людей, которые уже практикуют стадию зарождения, представляя себя в облике йидама. Зачем делать такую визуализацию? Чтобы решить две задачи: в этой жизни эта практика может помочь обрести как обычные сиддхи, так и высшие. После смерти эта практика действует как подготовка к достижению высших сиддхи, то есть совершенного просветления. Таковы истинные задачи практик стадии зарождения. Решив эти задачи в нынешней жизни или в бардо после смерти, вы осуществите свои собственные цели. И тогда вы вдобавок сможете служить другим, тем самым осуществляя их цели, а это еще и служение Дхарме.

КАК ЗАКРЫТЬ ВХОД В ЧРЕВО, МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЛЯЯ ГУРУ С СУПРУГОЙ

Увидев соитие, вспомни объект страсти, а если в тебе самом сильно взыграет страсть, вообрази свой объект страсти в облике Гуру Оргьен Падмы и его супруги Йеше Цогьял, слившихся в соитии. Избавься от ревности и прояви почтение и преданность. Настойчиво представляй, что получаешь четыре посвящения, и особенно, вспомнив смысл третьего посвящения, обрати ум к вместерожденной реальности — так ты закроешь вход в чрево и обретешь освобождение во время этого бардо. Опять же, устрани ревность, а затем созерцай гуру с супругой. Это время искреннего, чистого видения. Так сказано.

В третьем посвящении вы опускаете указательный палец в красный порошок, а потом прикасаетесь этим пальцем к центру

груди, что символизирует союз метода и мудрости. Такие практики предназначены для того, чтобы облегчить постижение природы пустоты, или абсолютной реальности. В некоторых посвящениях вам показывают изображение обнаженной женщины, и это служит той же цели.

КАК ЗАКРЫТЬ ВХОД В ЧРЕВО С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИКИ ЧЕТЫРЕХ БЛАЖЕНСТВ

В совершенстве освой «Наставления по великому блаженству, связанному с нижним отверстием», а потом разыщи искусную *мудру,* удались с ней в уединенное место и созерцай иллюзорное тело мудры. Затем оба, ты и мудра, должны представить себя йидамами. Сначала практика, связанная с формой, подразумевает обмен мимолетными страстными взглядами. Практика, связанная со звуком, подразумевает любовные слова и речи, пробуждающие страсть. Практика, связанная с запахом, подразумевает вдыхание запаха логоса и аромата мудры. Что касается вкуса, откусывай и соси кусковой и коричневый сахар. А что касается осязания, ласкай и целуй груди, нежно обнимай и щекочи, а также поглаживай серединку логоса. Разденься и смотри на ваджру и лотос, пробуди страсть. Когда мудра будет опьянена желанием, страсть пробудится, а когда ваджра будет готова, осторожно введи ее в лотос. Вводя ее до самого основания, совершай движения вверх-вниз, после чего побудь некоторое время неподвижно в ощущении пустоты. Если совершать осторожные движения ваджрой, не теряя этого ощущения, возникнет первое блаженство, и ты его узнаешь. Сохраняя это ощущение, полностью пребывай в блаженстве и пустоте. Если покажется, будто блаженство исчезает, выполняй всё более сильные движения и толчки в соответствии со своим ощущением — наслаждение усилится, и ты узнаешь высшее блаженство. Тогда ты узнаешь также изначальную мудрость недвойственных вместерожденных блаженства и пустоты. Благодаря такой практике, в лучшем случае, во время смерти, когда элементы постепенно войдут внутрь и в конце концов растворятся, полученная от матери *ракша* поднимется, полученная от отца бодхичитта опустится с макушки; белая и красная бод-хичитты возникнут как видения белого пути и красного пути,

после чего встретятся в сердце. При этом возникновении в неизмеримом вместерожденном блаженстве, когда сознание рассеивается и у тебя кружится голова, дыхание внутри останавливается. Поэтому, если человек в это время практикует четыре блаженства и ритуальный путь блаженства и пустоты и узнаёт вместерожденное блаженство, когда с ним знакомят при третьем посвящении, тогда этот человек немедленно достигнет состояния без границ. Таково глубокое изложение пути метода и пути мудры, которые существуют в Тантре.

Даже если ты не узнал это там, в бардо дхарматы, то, как только увидишь мирных и гневных божеств и их супруг, слившихся в соитии, ты вспомнишь и узнаешь изначальную мудрость вместерожденного блаженства, показанную при третьем посвящении, и обретешь освобождение. Если ты не узнаешь ее во время бардо становления, то, увидев мужчину и женщину в соитии, узнаешь изначальную мудрость вместерожденного блаженства, изначальную мудрость переживания блаженства во время посвящения, и вход в чрево будет закрыт. Тогда ты наверняка обретешь освобождение во время этого бардо и достигнешь состояния видьядхары.

Таким образом, поскольку этот путь — более глубокий и быстрый, нежели другие тантры, то прямо сейчас, не беспокоясь о том, что скажут люди, осваивай «Наставления по великому блаженству, связанному с нижним отверстием», ибо это основная часть практики бардо. Поэтому важно найти искусную юную супругу и осваивать этот глубокий путь блаженства. Подробности можно найти в «Наставлениях по великому блаженству, связанному с нижним отверстием». Так закрывают вход в чрево, используя путь страсти; это возможность для людей высшего уровня[56], отмеченных удачей. Самайя.

КАК ТЕ, КТО СЛЕДУЕТ ПУТЕМ ОСВОБОЖДЕНИЯ, ЗАКРЫВАЮТ ВХОД В ЧРЕВО С ПОМОЩЬЮ ПРОТИВОЯДИЯ-ОТРЕЧЕНИЯ

Ныне миряне, соблюдающие заповеди, послушники, а также монахи, принявшие полные монашеские обеты, как только окажутся свидетелями соития или вспомнят объект страсти, тотчас же начинают размышлять о нечистом или усиленно

практиковать отречение. Если во время бардо они увидят совокупляющихся мужчину и женщину, то вспомнят о своем упражнении и отречении. Тогда либо вход в чрево закроется и они туда не войдут, либо они родятся в подходящем чреве и обретут счастливое рождение. Этот путь несколько ниже предыдущего. Самайя.

Размышлять о нечистом — значит наблюдать или представлять себе различные составляющие тела: кровь, жир, плоть и т. п. Это одна из медитаций, которую используют, чтобы противостоять страсти. Она предназначена для людей, которые соблюдают заповеди, и выражает их серьезное намерение сохранять нравственную чистоту. Такие люди, идущие путем отречения используют размышление о нечистом, чтобы противостоять чувственному желанию, которое является причиной нашего нескончаемого существования в сансаре. Однако таким людям не следует считать тех, кто живет половой жизнью, людьми низшего сорта и относиться к ним с неприязнью. Вместо того чтобы применять противоядие прямо к своему уму, такие последователи пути отречения предпочитают исследовать объект страсти, делая упор на его нечистоте. Таким образом они изменяют свое восприятие объекта, и это становится косвенным методом противодействия наклонности их собственного ума.

Какую бы практику вы ни делали, выполняйте ее для блага в этой жизни и в будущих. Какой бы метод вы ни применяли, ваша практика должна принести благо как вам самим, так и другим. Она должна действовать как противоядие от бесконечного продолжения страданий сансары. Если она не противодействует страданию, какой тогда от нее прок? Продвигаясь по пути практики, можно обрести как обычные сиддхи, так и высшие, то есть состояние будды.

К этому времени мы должны иметь довольно четкое представление, что такое практика. Наша нынешняя ситуация состоит в том, что мы блуждаем в сансаре. Когда нам выпадает удача, мы, как правило, чувствуем воодушевление и подъем. Это указывает на отсутствие терпения перед лицом радости. Во времена невзгод нас охватывает неодолимая скорбь. Обе эти сильные эмоции, возникающие в ответ на счастье и беду, коренятся в привычке цепляться за ощущение собственного «я» и эгоизме. Они ведут к

привязанности и неприязни.

Тем из вас, кто по-настоящему хочет действенно противостоять своим страданиям, я советую изучить текст Шантидэвы под названием «Руководство к образу жизни бодхисаттвы» *. Там содержатся практические советы для тех, кто испытывает страдания. Кроме того, страдания можно облегчить, если обдумывать Четыре мысли, отвращающие ум, Четыре Благородные Истины, а также природу действий и их последствия. Это — лекарство, которое облегчит ваши страдания. Другие полезные учения можно найти в тексте под названием «Превращение счастья и невзгод в духовный путь», перевод которого входит в книгу «Древняя мудрость» **.

Когда случается трагедия, люди, особенно в Соединенных Штатах, очень часто говорят: «Почему это произошло?» Или: «Как это могло случиться?» И часто слышат в ответ: «Не могу поверить, что это случилось!» Или «Просто диву даюсь, как такое могло произойти». В такой неспособности осознать и принять беду нет ничего хорошего. Это результат привычки цепляться за свое «я», а она коренится в пяти ядах: неведении, привязанности, ненависти, зависти и гордости. Мы находимся во власти этих пяти ядов. Из этой пятерки четыре подобны царским советникам. Неведение — это царь, а другие: привязанность, ненависть, гордость и зависть — похожи на его советников. Остальные из восьмидесяти четырех тысяч клеш сравнивают с подданными царя. Когда мы думаем: «Я человек особенный», такая привязанность к себе ведет к страданию и к более низкому перерождению. Путь слушания, размышления и медитации предназначен для того, чтобы освободить вас от бед и страданий. Когда омрачения ваших клеш рассеются и исчезнут, засияет солнце вашей изначальной мудрости.

Те из вас, кто учит других, старайтесь не важничать и не держать себя горделиво. Нам нужны сострадательные учителя. Самое важное — это намерение. Будь то слушание, размышление либо медитация, намерение остается главным.

' Санскр. *Бодхисаттвачарьяватара.*

" *Ancient Wisdom: Nyingma Teachings of Dream Yoga, Meditation and Transformation.* Ithaca: Snow Lion Publications, 1993.

Есть разные виды намерения. Бывают честные намерения и бесчестные, благие и неблагие. Разумеется, нам необходимо зародить честное и благое намерение, намерение, свойственное Махаяне, а более конкретно, бодхичитту. Это намерение противодействует эгоизму, заменяя его намерением, направленным на благо других. И напротив, если мы учим, пишем или спорим, ощущая себя кем-то особенным, это позор. Так что самое важное — в первую очередь зародить правильное намерение.

КАК ЗАКРЫТЬ ВХОД В ЧРЕВО С ПОМОЩЬЮ ЯСНОГО СВЕТА

> Освоив таким образом наставления по трегчо и объединив их со смыслом пустоты, человек с высшими способностями узнает ясный свет основы во время бардо умирания и без последующего бардо войдет в безграничную дхармакаю. Когда в бардо становления даже самые неспособные узрят соитие, в их потоке ума отчетливо возникнет реальность пустоты и ясного света и они обретут освобождение. Самайя.

Чтобы понять эти слова, нужно вернуться к бардо сновидения и практикам, связанным с естественным освобождением заблуждения. Если вы осваиваете практику йидама, то, когда после смерти вы окажетесь в бардо и увидите пару в соитии, в это время следует представить себя в виде йидама с супругой. Если здесь вы вспомните и примените практику стадии зарождения, то обретете освобождение. Если вы получили превосходное переживание на стадии завершения или в практике Великого Совершенства, то, породив в этот миг-постижение пустоты, вы обретете освобождение в бардо становления.

КАК ЗАКРЫТЬ ВХОД В ЧРЕВО С ПОМОЩЬЮ ИЛЛЮЗОРНОГО ТЕЛА

> Теперь, когда ты освоил естественное освобождение видимости иллюзорного тела, при возникновении страхов в бардо и

> при появлении входа в чрево в твоем потоке ума возникнет самадхи, подобное иллюзии, и ты обретешь освобождение.

Здесь имеются в виду предшествующие практики бардо сновидения и иллюзорного тела. Вспомните, что есть два вида иллюзорного тела, чистое и нечистое, и что их следует развивать в практике йоги сновидения. Смысл всего этого — увидеть, что ваши тело, речь и ум и всё остальное имеют природу иллюзии.

> Чтобы объединить основные моменты всех этих практик, тот, кто практикует стадию зарождения, учится видеть, что все проявления бардо жизни имеют природу богов и богинь. А практикующий стадию завершения учится отчетливо видеть всё, что возникает, как саморожденную изначальную мудрость и пустоту. Кроме того, когда научишься относиться ко всему видимому как к отражениям в зеркале, которые зримы, но не имеют самостоятельной природы, так что видимости и пустота нераздельны, обманчивые дневные проявления будут возникать как чистые видения. Благодаря этому ты избавляешься от привязанности к сновидениям как к чему-то существующему на самом деле и либо узнаёшь состояние сновидений как таковое, либо оно предстает как ясный свет. Благодаря этому обманчивые видимости бардо возникают как чистые видения, и ты освобождаешься во время бардо.

Эта практика начинается днем: мы развиваем чистое видение и учимся видеть иллюзорность всего, что ощущаем. Если мы привыкаем к этому на протяжении дня, это создает отпечатки в потоке ума, и они переносятся в состояние сновидений, поэтому чисгое видение возникает и ночью. Если освоить его в состоянии сновидений, оно переносится в бардо, наступающее после смерти. Так можно узнать природу бардо такой, какова она есть, и таким образом освободиться от него. Цель этого — обрести освобождение от страданий сансары для себя и для других.

На протяжении дня мы естественно воспринимаем все видимости как нечистые. Эта склонность сохраняется и в ночное время, так что сны тоже воспринимаются как нечистые. Благодаря такой привычке, видимости в бардо, которое

наступает после смерти, также воспринимаются как нечистые. Все это происходит из-за привычки нашего ума.

> Такая практика подразумевает непрерывное, ровное пребывание твоего ума в неизменном, изначально чистом переживании свежего проявления настоящего. Если возникнут мысли, воспринимай их с уверенностью четырех великих видов освобождения. Взращивай такое чувство: что бы ни появилось, оно возникает само и освобождается само. Вдобавок размышляй так: «Все эти возникающие ныне объекты — это объекты, которые возникают после того, как я умер и стал блуждать в бардо. Они непостоянны и беспорядочны. Эти объекты присутствуют и в бардо становления, а живые существа, рожденные и движущиеся, — это тоже существа бардо. Рокот пран, гром, молнии, дождь, град, темнота, зычные человеческие голоса и лай собак, песни и танцы, игры, войны, речи на разных языках, различные действия и этот беспорядочный шум случайных и разнообразных хаотических движений — всё это наверняка бардо. И товарищи, которых я встречаю нынче днем и вечером, и родственники, и спутники тоже умерли и вместе со мной скитаются в бардо. Они не существуют в действительности, а подобны сновидению и иллюзии, они не имеют объективного или истинного существования».

Неизменную изначально чистую природу видимостей узнать нелегко, потому что мы упрямо проводим различия между хорошим и плохим, классифицируя действительность и искусственно выстраивая вещи в соответствии со своими эгоистическими представлениями. В результате некоторые люди, пытаясь покоиться в безыскусном, незагрязненном состоянии ума, испытывают напряженность, потому что сидят слишком прямо и форсируют дыхание. Это уже не безыскусное состояние, а всего лишь очередное искусственно выстроенное состояние. С другой стороны, некоторые полагают, что покоиться в безыскусном уме — значит пустить всё на волю случая. Это другая крайность.

Покоить ум в его безыскусном, изначально чистом состоянии означает, что вы не следуете ни за какими возникающи-

ми мыслями, благими или неблагими. Таким образом, что бы ни пришло вам на ум, вы позволяете ему возникнуть и быть, не реагируя на него, не классифицируя его, не отвечая ему и не пытаясь его изменить. Это всё равно что следить за ветром — откуда он дуег: с севера, юга, востока или запада; откуда бы ветер ни дул, так тому и быть. Эго качество безыскусного ума, и практиковать его очень трудно. Одна из причин такова: если даже мы способны делать это в течение короткого времени, мы не удовлетворены. Мы не верим этому.

Развивая ощущение, что всё предстающее перед вами само возникает и само освобождается, вы просто позволяете ему приходить и уходить. Просто наблюдайте все умственные события в их собственной природе. Когда мысли возникают, они не хранятся где-то, как будто находятся в умственном банке. Будь у нас такой банк, все мы были бы богаты до неприличия. На самом деле умственные события естественно возникают и естественно исчезают.

Здесь, в этой практике, важно не потерять осознание природы ума или природы умственных событий. Что бы ни возникало, не препятствуйте. Как только вы пытаетесь препятствовать тому, что возникает, вы упускаете его природу, и это перестает быть практикой. Если вы считаете, что должны что-то сделать, чтобы заставить мысли уйти, это уже не практика. Если вы считаете, что должны сохранять эти события ума, это, опять же, не практика. Данная практика состоит в том, чтобы предоставить уму покоиться в его собственном естественном состоянии — изначальной чистоте.

Вспомните, что в предшествующей практике бардо сновидения вы даже в состоянии бодрствования смотрите на дневные видимости и думаете: «Это сон. Это действительно сон. Сейчас я вижу сон». Точно так же и в этой практике бардо становления: на протяжении дня и ночи вы относитесь ко всему как к смутным, беспорядочным видимостям, появившимся после того, как вы умерли и стали блуждать в бардо. Все они неустойчивы, мимолетны и неуловимы. Это объекты бардо становления. Живые существа, которые родились и движутся вокруг, — это тоже существа бардо. Иными словами,

когда днем вы видите других существ, окружающий мир и т. п., думайте, что это существа, движущиеся в бардо, которое наступает после смерти.

Например, на протяжении всего разговора думайте, что он происходит в бардо. Цель такой медитации — развить непрерывное, продолжающееся день и ночь осознание того, что явления не обладают самостоятельным существованием. Так мы узнаём, до какой степени обычно заблуждаемся из-за своей привязанности к якобы истинному существованию явлений.

Снова ровно погрузи ум в переживания, начиная с прихода к прибежищу и до стадии зарождения, стадии завершения, пустоты и Махамудры. Развивая такую привычку, нужно постоянно думать: «Это бардо» — и даже произносить вслух: «Это бардо, это бардо! О горе мне! Я блуждаю в бардо. Учитель! Учитель!» Время от времени многократно произноси «Молитву — зов о помощи», «Коренные слова бардо», «Освобождение из теснины» и молитвы для защиты от страха. Снова и снова читай «Освобождение благодаря слушанию» и весь цикл учений о бардо.

Короче говоря, упражняй ум в учениях о бардо — нет медитации превыше этих визуализаций. Постоянно практикуй визуализации бардо. После этого безмятежно покойся в неизменном переживании природы ума. Пробудив поток ума с помощью визуализаций бардо, прилежно занимайся духовной практикой. Внимательно читай «Освобождение благодаря слушанию о бардо дхарматы» и «Освобождение благодаря слушанию о бардо становления». Хорошо упражняй ум во всех шести светильниках, в дополнительных учениях о бардо и в узнавании бардо. Поступая так, люди с высшими способностями, без сомнения, обретут освобождение уже в этой жизни, люди со средними способностями — во время смерти, а люди с малыми способностями — во время бардо дхарматы. Даже люди с самыми ничтожными способностями обретут освобождение, если завершат незаконченную задачу во время бардо становления. Таковы наставления по бардо становления, которые называются «Естественное освобождение рождения». Самайя.

Временами вас могут ошеломлять неблагие мысли, которые приходят на ум. Может показаться, что они стали еще сильнее, чем прежде. В действительности такие мысли присутствовали всегда — просто вы их не осознавали. Если вы их замечаете и озабочены ими, это хорошо. Прежде всего, признавайте неблагое, когда оно возникает, затем постепенно покиньте его. Например, хорошо отказаться от такого неблагого действия, как убийство, и стараться изо всех сил защищать жизнь других Даже намерение защищать жизнь других — это часть практики. Точно так же избегайте всех видов воровства, в том числе обмана, мошенничества и т. д., и развивайте действие, противоположное воровству, то есть щедрость.

Благодаря практике Великого Совершенства, и особенно благодаря развитию шинэ, можно испытать переживание ясности или чистоты ума. Важно объединять такую практику с молитвами, обращенными к своему гуру. Можно молиться своему гуру, считая, что он неразделен с Падмасамбхавой, Ваджрасатгвой, Буддой Шакьямуни, Манджушри и т.д. Считать их нераздельными следует потому, что это служит защитой от обычных видимостей. Как только мы осознаем, что наш гуру — это Будда, Падмасамбхава или Ваджрасаттва, нам больше не нужно будет заниматься созерцанием того или иного йидама, ибо мы уже узнали в Будде Будду

Многие люди, имеющие сильное желание заниматься духовной практикой, стремятся практиковать в уединении. Это прекрасно. Но, пока вы еще не уединились, важно практиковать прямо сейчас. Конечно, практиковать в уединении стоит, но в этом нет абсолютной необходимости. Кроме того, если просто жить отшельником, это не приведет к мгновенному пробуждению. Это не такое уж легкое дело. Самое действенное средство — как можно больше практиковать эти учения прямо сейчас, в повседневной жизни.

Пусть лучше ваша практика сольется с настоящим, чем ожидать какой-то ситуации в будущем, которую вы сочтете более близкой к идеалу. Чтобы обрести освобождение, нужно признать великую ценность и редкость своей нынешней жизни, исполненной свобод и дарований, и усердно практиковать как при жизни, так и в бардо, которое наступит вслед за ней.

О чудо! Это естественное освобождение,
Сущностное учение о шести бардо,
Объединяет в себе все созерцания победоносных.
Это самая суть всех глубоких Дхарм, принадлежащих янам.
Это практическое учение,
Которое ведет существ по пути освобождения.
В заключительный период грядущей кальпы,
Когда все существа будут вести себя наперекор Дхарме,
Да освободит существ этот глубокий путь!
Да обретут все без исключения совершенное состояние будды!
И пусть глубокую Дхарму этого великого учения о шести бардо
Под названием «Естественное освобождение с помощью
созерцания: практические наставления» Будут
проповедовать, пока не опустеет сансара! Самайя.
Сокровище запечатано.
Тайна запечатана. Глубина
запечатана.

Колофон

Сиддха Карма Лингпа открыл это на горе Гамподар. Он создал отдельную линию и назначил lyру Ньида Осера владыкой этой глубокой Дхармы. Да будет благо!

Часть III

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ

9. ТРИ МОЛИТВЫ О БАРДО

МОЛИТВА-ПРОСЬБА

> Кланяюсь победоносным, мирным и гневным божествам. Вот коренные слова о шести видах бардо: Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо жизни, Я отрину духовную леность, ибо в этой жизни не осталось
> времени, чтобы тратить его зря. Я твердо вступлю на путь слушания, размышления и медитации И буду упражняться так, чтобы видимости и ум возникли как
> путь, а три каи проявились. Теперь, когда человеческая жизнь у меня всего одна, Нет времени оставаться на путях отвлечений!

Драгоценная человеческая жизнь чрезвычайно коротка, так что нельзя тратить время впустую. Жизнь проходит зря, если мы потворствуем восьми мирским интересам, и используется плодотворно, если слушаем Дхарму, размышляем и медитируем о ней. В нынешней жизни явления возникают как нечистые видимости и мы так их и воспринимаем. Это молитва о том, чтобы видимости представали как путь. Благодаря такой практике три каи: дхармакая, самбхогакая и нирманакая — становятся проявленными. При этом становится проявленным и ваш коренной гуру.

Чтобы понять, какая это чрезвычайная редкость — возможность обрести человеческую жизнь, исполненную свобод и дарований, обратимся к некоторым аналогиям. Например, представьте, что вы бросаете горошины на булавку, острие которой смотрит вверх. Вероятность того, что одна из горо-

шин попадет на острие булавки и останется на нем, подобна вероятности того, что из всех возможностей сансары вам выпадет именно человеческая жизнь. Приведем другой хорошо известный пример: если взять ведро гороха и бросать горошины об стену, то вероятность того, что одна из них прилипнет к стене, можно сравнить с вероятностью обрести человеческую жизнь.

Важно тщательно размышлять о природе и ценности человеческой жизни, исполненной свобод и дарований. Старательно размышляйте о восьми свободах и десяти дарованиях и думайте о том, насколько трудно обрести человеческую жизнь, исполненную всех этих качеств. Сейчас мы обрели эту драгоценную человеческую жизнь, исполненную свобод и дарований, но скоро ей придет конец, потому что она не вечна. Какая бы это была трагедия — получив столь замечательную возможность, растратить ее впустую. Потеряв пару долларов, мы расстраиваемся и думаем: «Как скверно! Я потерял деньги!» Представьте, каково это — растратить впустую человеческую жизнь с ее свободами и дарованиями, благодаря которой можно достичь состояния просветления, исполненного всеведения. Если так скверно потерять пару долларов, то что можно сказать о потере целой жизни?

Мы, люди, наделены кое-каким умом, но его важно использовать. Если, получив эту драгоценную возможность, мы продолжаем жить, предаваясь духовной лени и рьяно преследуя только восемь мирских интересов, то это признак не ума, а глупости. Можно быть честолюбивым, энергичным и трудолюбивым в мирском смысле, но, с точки зрения Дхармы, человек, работающий по восемнадцать часов в сутки, считается ленивым. Если мы имеем глупость упустить столь драгоценную возможность, то остаемся всего лишь частью толпы. Это касается всех нас, мы все в одинаковой ситуации. Важно хорошо взвесить свои возможности. Например, в прошлом многие из нас очень усердно стремились получить буддийские учения. Теперь, когда мы получили учения, не пора ли их практиковать? Я не хочу сказать, что вы должны делать это для меня. Вовсе нет, ведь каждый из нас страдает от собственных клеш. Мы всегда носим их с собой. Уходя практиковать в уединение,

мы берем свои клеши с собой. Если мы живем в монастыре, то берем свои клеши с собой в монастырь. Если мы практикуем Дхарму, то привносим свои клеши в практику Дхармы. Это мы страдаем от изъянов ума, поэтому мы и должны практиковать эти учения, и у нас есть возможность это сделать.

Например, когда дают учения о практиках с духовной супругой, люди так внимательно слушают учителя, что даже кажется, будто у них уши вытягиваются. Когда же в учениях заходит речь о природе страдания и сансаре, кажется, будто глаза и уши вжимаются в голову, а тело съеживается. Точно так же, когда дают введение в учения Великого Совершенства, глаза у людей увеличиваются, а уши встают торчком. С одной стороны, Великое Совершенство чрезвычайно простое учение. С другой стороны, Великое Совершенство — это вершина девяти ян, высочайшее из восьмидесяти четырех тысяч собраний учений Будды. Его хорошо слушать, но трудно разжевать, если у вас нет зубов. Буддистов, которые искренне стремятся к освобождению, я призываю сосредоточиться на Четырех мыслях, отвращающих ум. Чтобы практика Великого Совершенства возымела действие, позаботьтесь сначала об этой основе.

Жизнь непостоянна. Чтобы постичь эту истину, нужно присматриваться к старикам, к больным, к тем, кто страдает очень серьезными заболеваниями, вроде рака и СПИДа. Когда мы замечаем таких людей и встречаемся с ними, нужно осознать, что со смертью сталкиваются не только старые и больные. Они умрут, но и мы подвластны смерти. Все в этом мире подвластны смерти. Ведь если бы люди никогда не умирали, откуда взялось бы место для всех? Смерть — это часть естественного порядка вещей. Так было, так есть и так будет. Если перед лицом этой непреложной истины мы упорно считаем, что смерть существует для других людей, но не для нас, то это сущая глупость. Бхагаван Будда говорил: «Всё составное непостоянно», и мы можем убедиться в этом на собственном опыте. Всю жизнь, от момента зачатия, нам каждую секунду сопутствуют непостоянство и перемена. Мы рождаемся совсем крошечными младенцами, потом становимся детьми, потом — взрослыми, а потом умираем. Это просто естествен-

ный ход событий, справедливый для всех живых существ. Непостоянство — это истина, которая справедлива как для одушевленного мира, так и для неодушевленного. Всё подвержено распаду и разрушению. Подумайте над этим как следует. А если захотите глубже и полнее понять эту тему, стоит вернуться к учениям о Четырех Благородных Истинах и Четырех мыслях, отвращающих ум. Вникните в эти учения — это принесет вам пользу.

Эти учения о человеческой жизни с ее свободами и дарованиями относятся к первому из шести бардо, а именно к бардо жизни. Если здесь вы заложите прочное основание и достигнете подлинного понимания, то, перейдя к практикам, связанным с другими бардо, получите хорошие результаты. Если же в бардо жизни вы не уделите внимания этим учениям, имеющим отношение к человеческой жизни, то вам будет очень трудно преуспеть в последующих практиках, связанных с бардо дхарматы и т. д. Если вы слишком заняты, чтобы получать учения, потому что уделяете основное внимание другим приоритетам, то это говорит о том, что вы еще не заложили достаточного основания в этих начальных практиках. Точно так же, из-за того, что у нас другие приоритеты, мы слишком заняты для того, чтобы медитировать, и ведем себя так, будто бессмертны и смерть не имеет к нам никакого отношения. Она для других людей. При таком настрое нам просто некогда слушать учения, обдумывать их и медитировать. А причина в том, что у нас нет основы для практики. Посмотрите сами, верно это или нет. Если временами у вас бывает такой настрой, обратите на это внимание. Например, те из вас, кто учится, могут убедиться, что образование отнимает много времени. Это очень ответственное дело, вы чрезвычайно заняты и легко можете отложить духовную практику. Если вы думаете, что заняты сейчас, то что же будет, когда вы закончите учебу? Вы будете заняты еще больше. Пока вы учитесь, а потом работаете, жизнь стремительно пролетает. Благоприятные возможности ускользают. Те возможности, которые были доступны и осуществимы, пока вы были молоды, могут не появиться, когда вы состаритесь. Например, если в юности вы не учились в школе, то в среднем или пожилом

возрасте трудно возобновить учебу и попытаться получить образование. Если в молодости вы не воспользовались благоприятной возможностью, трудно сделать это, когда вы станете старше. Если так обстоят дела со школой, учтите, что это еще труднее, когда речь идет о Дхарме.

> Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо
> сновидения, Я отрину беспечность и кладбище
> неведения. С непоколебимой внимательностью я
> погружусь
> в переживание природы бытия. Постигая состояние
> сновидений, Я буду упражняться в создании эманации,
> преображении
> и ясном свете. Не спи как животное, но объединяй в практике
> сон с прямым
> восприятием!

Первое из бардо, бардо жизни, предоставляет нам большую возможность найти счастье как в этой жизни, так и в будущих. Другая такая возможность возникает в бардо сновидения. Прежде всего узнайте сновидение, затем приступите к практикам преображения и создания эманации и, наконец, познайте ясный свет в практике йоги сновидения.

Мы спим, а когда спим, видим сны. Мы получили учения о сновидениях и имеем возможность их практиковать. Чего же нам не хватает? Мы не находим времени для практики, да и не стараемся. У этой практики есть большое преимущество: можно спать и одновременно практиковать и таким образом познать ясный свет. Днем у нас есть возможность слушать, размышлять, медитировать и получать переживание плода пути. А ночью у нас есть возможность слушать учения, обдумывать их и практиковать всю ночь, чтобы получить плод практики, пока мы спим. Практикуя так день и ночь, можно достичь состояния будды. Разве это не удивительно!

Кто-то из нас может привести оправдание: в течение дня мы крайне заняты, у нас очень много дел. Трудно найти время, чтобы сидеть, слушать учения, обдумывать их и медитировать. Но многие ли смогут сказать, что ночью, когда они спят, они слишком заняты, чтобы практиковать? У некоторых есть

большой телевизор с видеоприставкой, и они регулярно с большим усердием смотрят кино до двух часов ночи. Проявляй эти люди такое же усердие в практике Дхармы, они достигли бы удивительных результатов.

> Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо
> медитации, Я отрину многочисленные отвлечения,
> сбивающие меня
> с толку. Без колебаний и привязанности я погружусь в
> состояние,
> свободное от крайностей. Я достигну устойчивости в стадиях
> зарождения и завершения. Отринув деятельность и пребывая в
> однонаправленной
> медитации, Не позволяй себе попасть под влияние
> вводящих
> в заблуждение клеш.

Выражение «без колебаний и привязанности» передает ключевой момент этой практики. Дело в том, что мы скитаемся в сансаре из-за того, что отвлекаемся. Когда ум разрывается во всех направлениях, естественно происходит двойственное восприятие. Мы воспринимаем то, чего в действительности не существует, как существующее. Мы держимся за деление на «я» и «другие». Мы держимся за деление на добро и зло. Всё это проявления двойственного восприятия, а в результате мы не можем достичь освобождения и навлекаем на себя массу страданий. Смысл отсутствия двойственности не в том, что реальность пуста, как пустая пещера, — это было бы крайностью нигилизма. Чтобы погрузиться в это переживание, свободное от крайностей, мы сами должны быть свободны от крайностей — нигилизма и этернализма.

Эти строки посвящены первым трем бардо: жизни, сновидения и медитации. Если вы хорошо их освоили, вам не нужно бояться бардо умирания. Даже если вы не довели эти практики до завершения, но серьезно упражнялись в них, переходный процесс умирания пройдет легко.

> Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо умирания, Я
> отрину привязанность, влечение и привычку цепляться за что бы то
> ни было.

Без колебаний погружусь в переживание ясных,
практических наставлений. Перенесу свой нерожденный ум
в дхармадхату. Я вот-вот покину свое составное тело из плоти и
крови. Знай, что оно непостоянно и иллюзорно!
Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо дхарматы, Я
отрину всякий страх и ужас.
Я узнаю во всех видимостях естественный лик ригпа. Знай,
что именно так проявляется бардо! Настанет время перейти
этот решающий порог. Не бойся собраний мирных и
гневных — Это твои собственные проявления!

Во время бардо дхарматы возникают различные звуки и образы. Чрезвычайно важно узнать, что у них та же природа, что и ваша собственная, и не бояться. Похоже, многие не страшатся таких вещей, как последствия собственных неблагих действий. Мы совершаем неблагие поступки с большой храбростью и силой духа и безо всякого чувства стыда. К сожалению, будет трудно сохранить такой героизм во время смерти. Именно сейчас мы властны над своим будущим, над своей судьбой. Попадем ли мы после этой жизни в чистую землю? Или попадем в один из счастливых уделов бытия? Или низринемся в один из несчастливых уделов? Куда мы направимся?

Поскольку мы властны над своей судьбой, именно сейчас есть возможность определить, куда мы попадем после смерти. Если мы пренебрежем этой возможностью и будем ждать, пока смерть не постучится в дверь, нам будет очень трудно сохранить такую же власть, какую мы имеем сейчас. Не думайте, что обязательно меня слушать, — вы сами встретитесь с этой ситуацией. Как говорится в тексте: «Однажды вы попадете в это тяжелое положение». Эта фраза столь важна, потому что вы окажетесь в такой ситуации. Все будет зависеть от вас.

Соответствует ли истине это описание бардо дхарматы? Некоторые полагают, что все разговоры о видении мирных и гневных божеств — это буддийская теория и касается только буддистов. Отнюдь нет! Такие переживания испытывают все живые существа. Еще одна ошибка — считать, что после смер-

ти только буддисты видят страшные явления, а другим предстоят только приятные переживания: свет и т. д. Давайте рассмотрим эту гипотезу. Разве только буддисты видят страшные сны, а все остальные — только замечательные? Что же, у буддистов сновидения хуже, чем у других людей? Похоже, в этом нет ни капли истины. Если это неверно, тогда на основании большого сходства между бардо после смерти и состоянием сновидений фактические сведения, касающиеся одного из них, можно распространить на другое. Поэтому можно сказать, что это учение — не только для буддистов и не только для людей. Похоже, многие животные тоже видят сны. Разве вы никогда не видели спящую собаку и не слышали, как она лает, увидев дурной сон? Так что у животных те же проблемы, что и у нас с вами. Сейчас такое время, когда у нас есть возможность практиковать эти учения. Если, вместо того чтобы заниматься практикой, мы потратим время впустую, то в итоге попадем «в это тяжелое положение» и у нас возникнут большие трудности.

Теперь переходим к шестому бардо — бардо становления. Если вы хорошо освоили пять первых бардо, то обретете способность и право практиковать шестое бардо, в котором вы вольны отправиться, куда пожелаете, например, в чистую землю. Выбор зависит от вас. Если же не освоили ни одно из пяти предшествующих бардо, то окажетесь в трудном положении. Если вам интересно, как вы будете себя ощущать, посмотрите, как вы ведете себя в сновидениях. Если вы не владеете ситуацией в состоянии сновидений, разве можно ожидать, что у вас будет какая-то власть, выбор или свобода, когда вы окажетесь в посмертном бардо? Кроме того, бардо, наступающее после смерти, чревато сильными страданиями и сильным смятением — каково же вам будет? Если же вы хорошо освоили пять первых бардо, то будете переходить из одного благого состояния в другое — так вода перетекает из трубы в трубу.

Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо
становления, Буду сохранять в уме
однонаправленную визуализацию И с усердием завершу
прекрасную незаконченную задачу.

Закрой вход в чрево и вспомни, каковы причины возвращения. Это пора, когда необходимо подлинное, чистое видение. Отринь ревность и представляй гуру с супругой!

Нужно воспринимать видимости как мужское божество, а пустоту — как супругу. Если в это время вы в состоянии практиковать, то представляете своих будущих родителей в центре мандалы, в облике вашего гуру с супругой. Вы входите в их слияние, движимые намерением бескорыстно служить другим, — именно так можно родиться нирманакаей. В бардо становления вы проявляетесь в чистом облике, например Падмасамбхавы или Ваджрасаттвы. Проявившись в этом облике, вы воспринимаете своих мать и отца как гуру в божественном облике и входите в их слияние. Самое главное — чтобы вами руководило бескорыстное намерение.

«Легкомысленно, не думая о смерти,
Ты поглощен бессмысленными делами этой жизни.
Возвратиться ныне с пустыми руками —
Значит уступить беспорядочным желаниям.
Осознай, что тебе необходима
Возвышенная, божественная Дхарма.
Не заняться ли практикой божественной Дхармы прямо сейчас?»
Так говорит добрый гуру.
Если не примешь близко к сердцу совет гуру,
Разве это не будет самообманом?
Потом вспомни практические наставления гуру.
Самайя.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ВСЕХ ДОСТИЖЕНИЙ: МОЛИТВА О БАРДО

Молитва об освобождении из теснины бардо

Кланяюсь гуру, йидамам и дакини.
Прошу, приведите нас на путь великого сострадания.
Когда из-за смятения я блуждаю в сансаре,
Да выведут меня гуру устной линии

На сияющий путь непоколебимого слушания, размышления
и медитации. Да поддержит меня собрание высших супруг
— дакини. Прошу, освободите меня из пугающей теснины
бардо. Приведите к истинно совершенному состоянию будды.
Когда из-за сильной ненависти я блуждаю в сансаре, Да выведет
меня Владыка Ваджрасаттва На ясный, сияющий путь
зерцалоподобной изначальной
мудрости. Да поддержит меня высочайшая супруга
Буддалочана. Прошу, освободите меня из пугающей теснины
бардо. Приведите к истинно совершенному состоянию будды.
Когда из-за сильной гордости я блуждаю в сансаре, Да выведет
меня Владыка Ратнасамбхава
На ясный, сияющий путь равностной изначальной мудрости. Да
поддержит меня высочайшая супруга Мамаки. Прошу, освободите
меня из пугающей теснины бардо. Приведите к истинно
совершенному состоянию будды. Когда из-за сильной привязанности
я блуждаю в сансаре, Да выведет меня Владыка Амитабха
На ясный, сияющий путь различающей изначальной мудрости. Да
поддержит меня высочайшая супруга Пандаравасини. Прошу,
освободите меня из пугающей теснины бардо. Приведите к истинно
совершенному состоянию будды. Когда из-за сильной зависти я
блуждаю в сансаре, Да выведет меня Владыка Амогхасиддхи На
ясный, сияющий путь всесвершающей изначальной
мудрости Да поддержит меня высочайшая супруга Самайя-
Тара. Прошу, освободите меня из пугающей теснины бардо.
Приведите к истинно совершенному состоянию будды.

Когда мы действительно окажемся в бардо, которое наступает после смерти, перед нами возникнут пять семейств будд и пять изначальных мудростей. Мы будем переживать так называемый путь света. Мы услышим конкретные звуки, увидим лучи света, и у нас возникнет видение пяти семейств будд с супругами. Если сейчас мы будем практиковать и освоимся

с ним, то после смерти, войдя в бардо, сможем узнать этих пятерых будд, пять изначальных мудростей и т. д.

Зачем нужно их узнать? Чтобы обрести освобождение. Ведь на самом деле ваши пять ядов — это пять будд. Если вы это знаете, то, когда перед вами возникнут разнообразные проявления пяти будд со свитами, осознайте, что они нераздельны с вами и проявляются из вас самих. Осознав это, вы обрегете освобождение.

Когда из-за глубокого неведения я блуждаю в сансаре,
Да выведет меня Владыка Вайрочана
На ясный, сияющий путь изначальной мудрости дхармадхату.
Да поддержит меня высочайшая супруга Акашадхатвишвари.
Прошу, освободите меня из пугающей теснины бардо.
Приведите к истинно совершенному состоянию будды.
Увы! Когда из-за пяти сильных ядов я блуждаю в сансаре,
Да выведут меня победоносные пяти семейств
На ясный, сияющий путь единства четырех изначальных
мудростей. Да поддержат меня пять возвышенных супруг абсолютной
природы. Прошу, освободите меня на этом пути света, Что ведет за пределы шести нечистых состояний бытия. Прошу, приведите меня в пять высших чистых земель.

Единство четырех изначальных мудростей — это изначальная мудрость дхармадхату, ибо она — источник четырех других. Когда мы действительно окажемся в бардо, появятся разноцветные лучи света, которые соответствуют шести нечистым мирам, а также лучи чистого света. Лучи чистого света, соответствующие чистым мирам, будут более яркими, а лучи, соответствующие нечистым состояниям, — более тусклыми. Поскольку они более тусклые, на них легче смотреть. Следовательно, люди, не имеющие скрытых наклонностей к чистоте, могут обнаружить, что им легче наблюдать более тусклые лучи. Если же в результате практики мы приобретаем скрытые наклонности к чистым лучам света, нам будет гораздо легче их наблюдать. Таким образом, смысл этой практики — узнать эти лучи, когда они появятся.

Когда из-за сильных скрытых наклонностей я блуждаю
в сансаре, Да выведут меня герои-видьядхары На ясный, сияющий путь вместерожденной изначальной
мудрости. Да поддержит меня собрание высших супруг — дакини. Прошу, освободите меня из пугающей теснины бардо. Приведите к истинно совершенному состоянию будды. Когда из-за сильных обманчивых видимостей я блуждаю
в сансаре, Да выведет меня собрание гневных божеств — херук На ясный, сияющий путь, который устраняет страх и ужас. Да поддержит меня собрание гневных Акашадхатвишвари. Прошу, освободите меня из пугающей теснины бардо, Приведите к истинно совершенному состоянию будды.

На основе прежних описаний шести бардо у нас уже должно возникнуть некоторое представление о смысле этих стихов. Эти стихи конкретно посвящены бардо умирания. В это время мы будем слышать разные звуки — важно, чтобы мы сумели узнать в них звуки своей собсгвенной природы. Если вы уже имеете некоторую связь и знакомство с практикой стадии зарождения, то это позволит вам узнать в этих звуках собственную природу и в разнообразных гневных божествах, дакини и т.д. тоже узнать собственную природу. Благодаря такому узнаванию обретают освобождение. Если же в этом бардо вы не сумели узнать в этих проявлениях собственную природу и видите их как что-то отличное от себя, то возник-1гут трудности, потому что вы захотите искать поддержку того, кто стал бы вашей опорой и помог вам спастись. Поскольку вы имеете дело не с истинной реальностью, то реагируете на то, чего на самом деле не существует, а потом просите помощи, чтобы спастись от того, что заведомо нереально. Например, вы бродите по лесу и наталкиваетесь на веревку, которую принимаете за змею. Но потом, когда вы осознаете, что это на самом деле, вам уже не будет нужен кто-то другой, чтобы спасти вас от веревки. Если же вы не в состоянии осознать, что веревка — это веревка, и всё еще думаете, что это змея, то можете продолжать искать того, кто спас бы вас

от этого ужасного предмета, похожего на змею. В этом и состоит трудность. Так что самое лучшее — узнать свою собственную природу. Тогда вам не понадобится никто другой, чтобы освободить вас от надуманных проблем.

Да не предстанет элемент пространство как мой враг
И увижу я синий мир Будды.
Да не предстанет элемент вода как мой враг
И увижу я белый мир Будды.
Да не предстанет элемент земля как мой враг
И увижу я желтый мир Будды.
Да не предстанет элемент огонь как мой враг
И увижу я красный мир Будды.
Да не предстанет элемент воздух как мой враг
И увижу я зеленый мир Будды.
Да не предстанут звуки, свет и лучи как мои враги
И увижу я мир множества мирных и гневных божеств.
Да не предстанут элементы цветов радуги как мои враги
И увижу я миры разных будд.
Да узнаю я все звуки как свои собственные звуки.
Да узнаю я весь свет как свой собственный свет.
Да узнаю я все лучи как свои собственные лучи.
Да узнаю я бардо как свою собственную природу.
Да станут проявлены миры трех кай.
Самайя.

Молитва о защите от страха в бардо

Кланяюсь победоносным мирным и гневным божествам!
Увы, когда срок моей жизни истекает,
За пределами этого мира мои родные не помогут мне.
Когда уйду один в бардо,
Да проявится мощь сострадания Великомилосердного *
И рассеется непроглядный мрак неведения.
Разлучившись с любимыми спутниками, я буду блуждать один.

* Тиб. thugs rje chen po: Тугдже Ченпо. Одно из имен Авалокитешвары.

Наша жизнь подобна масляному светильнику: в ней не так уж много масла и, когда всё масло сгорит, наша жизнь угаснет. Когда срок нашей жизни истекает, родные нам не помощники. Мы умираем в одиночку. Когда мы окажемся в бардо, то будем проходить его в одиночку. Чтобы понять эти слова, возьмите в качестве примера свое состояние сновидения. Если вы женаты, то, хотя и лежите в постели вдвоем и засыпаете вдвоем, каждый видит свой сон. Когда вы видите сон, хороший или плохой, что бы в нем ни происходило, это только ваше переживание. Разве жена поможет, если вам привидится кошмар? Разве могут помочь родители или муж, когда вы видите сон? Похоже, что нет. И в бардо дело обстоит так же, как в сновидении. Это одинокий путь, и в это время наши нынешние родственники не могут нам помочь.

Когда возникнут пустые отражения — самопроявления, Да проявится сила сострадания будд И не испытаю я страха и ужаса бардо.

Здесь всё зависит от наличия или отсутствия свободы. Если умирает обычный человек, который не занимался Дхармой, то он умирает несвободным. Это значит, что он не может свободно выбирать, куда ему отправиться, — его уносит вихрь накопленной прежде кармы. Чтобы оценить степень свободы, которая будет у вас во время смерти, нужно посмотреть на степень свободы, которая есть у вас сейчас. Насколько вы свободны в своей повседневной жизни? Насколько вы свободны и властны над собой ночью, когда пребываете в состоянии сновидений? Просто посмотрите на степень навязчивых представлений или мыслей, которые вертятся у вас в уме. Если вы не властны над ними сейчас, можно усомниться, что вы будете владеть ситуацией в бардо, которое наступит после смерти. Главное — практиковать сейчас, чтобы днем больше владеть собой, а ночью готовиться к освобождающему переживанию в бардо после смерти.

Когда возникнут пять светов ясной изначальной мудрости, Да узнаю я без страха и ужаса свою собственную природу.

Когда появятся мирные и гневные образы,
Да обрету я без страха уверенность и узнаю бардо.

Цель этой молитвы — во время смерти полностью освободиться от сомнений и обрести уверенность, чтобы полностью узнавать события во время бардо. Это всё равно что узнать, что веревка — действительно веревка, полностью избавившись от мысли, что это змея.

Когда из-за своих проступков я буду испытывать страдания,
Да развеет эти страдания Великомилосердный.
Когда зарокочет пустой гром естественного звука дхарматы,
Да превратиться он в звук Дхармы Махаяны.
Когда я беспомощно последую за кармой,
Да развеет мои страдания йидам.
Когда из-за скрытых наклонностей и кармы
Я буду испытывать страдания,
Да проявится блаженное самадхи ясного света.

Причина, по которой мы вообще испытываем страдания в этой жизни или в бардо, — наши неблагие действия, совершённые в прошлом. Если сейчас мы будем практиковать и готовиться к процессу умирания, то сможем подготовиться к бардо. Если же в этой жизни мы не совершаем даже самых элементарных благих поступков и не избегаем неблагих, то, когда мы попадем в бардо, нам будет трудно получить защиту от Великомилосердного — Авалокитешвары или от любого другого проявления Будды. В это время мы переживаем последствия своих же собственных действий.

Когда в бардо мы слышим такие звуки, как гром, важно узнать в этих звуках свою собственную природу и таким образом достичь освобождения. Если мы воспримем эти звуки как обычные, как что-то отличное от своей собственной природы, то возникнет страх и мы не достигнем освобождения в этом бардо. Если же всё пойдет хорошо, эти звуки преобразятся в звук Дхармы Махаяны. Точно так же, если сейчас мы сможем узнать в этих звуках естественные звуки дхарматы и не воспринимать их как обычные звуки, то благодаря такому

чистому видению привязанность, отвращение и заблуждение не возникнут.

Когда вас будет гнать вихрь кармы, вспомните своего йи-дама и примите в нем прибежище. Когда возникнет страдание, осознайте, что это не наказание, насылаемое кем-то или чем-то. Страдания — это просто последствия ваших скрытых наклонностей и действий, совершённых в прошлом.

Да не проявятся пять элементов как враги
И да смогу я увидеть миры пяти семейств будд.
Когда в бардо становления произойдет мое чудесное рождение,
Да не прозвучит зловещее пророчество о том,
Что я смогу снова низвергнуться в сансару.

Рождение в бардо становления — это не настоящее рождение из чрева. Оно имеет чисто иллюзорный характер, а потому его называют сверхъестественным рождением. Люди с пагубными скрытыми наклонностями могут видеть образы или слышать звуки, которые уведут их с пути. Когда они будут направляться в чистую землю, может возникнуть некая помеха, которая заставит их вернуться в один из трех неблагоприятных уделов или в какой-нибудь другой мир сансары. Эту молитву произносят, дабы предотвратить такую возможность, так чтобы любое пророчество о возвращении в сансару оказалось ложным.

Когда я попаду туда, куда намеревался,
Да не возникнет страх из-за вводящих в заблуждение
проступков. Когда послышится злобное
рычание хищников, Да превратится оно в звуки
шести слогов Дхармы.

В бардо вы можете слышать звуки, как будто за вами гонятся свирепые звери. Эта молитва предназначена для преображения их в звуки шести слогов Дхармы: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Когда меня гонят снег, дождь, ветер и тьма,
Да достигну я божественных очей ясной изначальной мудрости.

Да обретут все подобные мне живые существа [57], находящиеся в бардо, Свободу от зависти и рождение в счастливых уделах. Когда я терплю жестокие муки, голод и жажду, Да развеются невзгоды: голод, жажда, жара и холод. В будущем, увидев своих отца и мать в соитии, Да узрю я Великомилосердного с супругой. Да обрету я свободу родиться там, где пожелаю, И на благо других да обрету я высшее тело, Украшенное знаками и символами просветления [58]. Когда, вновь родившись, я получу высшее тело, Пусть каждый, кто увидит или услышит меня, быстро освободится. Да не буду я совершать никакие проступки, И возрастут заслуги, которых я желаю, и буду я их обретать. Да встречу я в каждой жизни своего йидама. Родившись, да буду я сразу уметь говорить и ходить, Помнить свои рождения и иметь совершенную память. Да узнаю я все разнообразные превосходные качества [59], большие, малые и средние, Просто услышав или подумав о них либо увидев их. Да будет благоденствие, где бы я ни родился, И будут счастливы все живые существа. О мирные и гневные Победители, Да уподобимся мы вам в точности обликом, Обретем вашу свиту, срок жизни, чистую землю И ваши высшие, превосходные знаки. Силою сострадания бесчисленных высших мирных и гневных божеств, Силою истины изначальной дхарматы И силою благословений однонаправленной практики мантрадхар Да исполнятся эти молитвы.

Колофон

Так завершается текст "Естественное освобождение всех сиддхи: молитва о бардо», который составил Падмасамбха-ва, Гуру из Оргьена. Самайя.

Запечатано, запечатано, запечатано. Принес с горы Гамподар сиддха Карма Лингпа.

Сарва мангалам!

МОЛИТВА - ЗОВ О ПОМОЩИ, ОБРАЩЕННЫЙ К БУДДАМ И БОДХИСАТТВАМ

Кланяюсь победоносным мирным и гневным божествам!

Во время смерти нижеприведенное используют как зов о помощи, обращенный к буддам и бодхисаттвам. Приготовьте подношения Трем Драгоценностям, как материальные, так и воображаемые. Держа в руках зажженную палочку благовоний, искренне произнесите такие слова: «Будды и бодхисат-твы десяти направлений, наделенные состраданием, знанием, божественным видением, милосердием, прибежище мира! Прошу вас, придите сюда, движимые силой сострадания. Примите эти подношения, приготовленные на самом деле и воображаемые. Вы, сострадательные, наделены изначальным знанием-мудростью, милосердным состраданием, просветленными деяниями и непостижимой способностью защищать. О вы, сострадательные, человек по имени [такой-то и такой-то] переходит из этой жизни в следующую. Этот мир оставлен позади. Махасаттвы, позаботьтесь обо мне. У меня нег спутников, мое страдание велико, у меня нег ни прибежища, ни защитника, ни друга. Видимости этой жизни исчезают, и я ухожу в другое место. Я погружаюсь в кромешную тьму. Я падаю в бездонную пропасть. Меня гонит сила кармы. Я попадаю в бескрайнюю пустыню[60], меня уносит безбрежный океан. Меня гонят ветры кармы. Я ухожу в бесконечное странствие. Меня взял в плен огромный демон. Я испытываю страх и ужас перед посланниками Владыки Мертвых. Из-за своей кармы я перехожу из одного состояния рождения в другое. Я не властен над собой. Настало время, когда я должен идти один, без единого спутника. О сострадательные, дайте прибежище этому человеку, не имеющему прибежища! Не откажите в защите тому, у кого нет защитника! Не откажите в дружбе тому, у кого нет

друга! Защитите от великой тьмы бардо! Поверните вспять великий вихрь кармы. Защитите от великого ужаса Владыки Мертвых! Освободите из огромной, долгой тестины бардо! О сострадательные, не скупитесь на сострадание! Помогите мне! Не дайте мне попасть в три несчастливых удела бытия! Не уклоняйтесь от вашего прежнего обязательства, и да проявится быстро сила вашего сострадания! О будды и бод-хисаттвы, не скупитесь на сострадание, методы или силу для этого человека! Поддержите меня своим состраданием! Не дайте живым существам попасть под власть неблагой кармы! Да защитят меня Три Драгоценности от страданий бардо, наступающего после этой жизни!»

Это следует произнести три раза всем, в том числе вам и другим. Да не исчезнет «Молитва — зов о помощи, обращенный к буддам и бодхисаттвам», пока не опустеет сансара. Самайя.

Запечатано, запечатано, запечатано.

Сарва мангалам!

10. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ БЕСКРАЙНЕГО ПРОСТРАНСТВА ТРЕХ КАЙ: МОЛИТВА О ЕСТЕСТВЕННОМ ОСВОБОЖДЕНИИ С ПОМОЩЬЮ СОЗЕРЦАНИЯ МИРНЫХ И ГНЕВНЫА

ОМ А ХУМ
Из бескрайнего пространства
Изначального, вездесущего дхармадхату
Самантабхадре, дхармакае дхармакаи,
Молюсь из измерения неизмышленного бескрайнего
пространства [61]: Да низойдут благословения Из
измерения спонтанной изначальной чистоты.

Из бескрайнего пространства
Неизмышленного, спонтанного, абсолютного дхармадхату
Великому Ваджрадхаре, самбхогакае дхармакаи,
Молюсь из измерения нераздельных рождения и прекращения:
Да низойдут благословения
Из измерения спонтанного великого блаженства.

Из бескрайнего пространства
Непрерывного, ясного, чистого тигле
Ваджрасаттве, нирманакае дхармакаи,
Молюсь из измерения нераздельных ригпа и пустоты:
Да низойдут благословения
Из измерения спонтанных видимостей и пустоты.

Из бескрайнего пространства Спонтанных
самоироявлений Гангчену Вайрочане, дхармакае
самбхогакаи,

Молюсь из измерения нераздельных видимостей и пустоты:
Да низойдут благословения
Из измерения спонтанных чистых видимостей.

Из бескрайнего пространства
Великого блаженства спонтанной ясности и чистоты
Буддам пяти семейств, самбхогакаям самбхогакаи,
Молюсь из измерения нераздельных ясности и пустоты:
Да низойдут благословения
Из измерения спонтанного великого блаженства.

Из бескрайнего пространства
Подлинной, самовозникающей исконной мудрости
Ваджрапани, нирманакае самбхогакаи,
Молюсь из измерения нераздельности звука и пустоты:
Да низойдут благословения
Из измерения бескрайнего пространства исконной свободы.

Из бескрайнего пространства
Ясного света самовозникающей исконной мудрости Ваджрасаттве,
дхармакае нирманакаи, Молюсь из измерения нераздельности
мыслей и пустоты: Да низойдут благословения
Из измерения бескрайнего пространства видимостей и
освобождения.

Из бескрайнего пространства Самопроявлений, свободных от
умопостроений, Владыкам трех семейств[62], самбхогакаям
нирманакаи, Молюсь из измерения спонтанного, естественного
освобождения: Да низойдут благословения Из
измерения спонтанного знания и милосердия.

Из бескрайнего пространства
Бесчисленных непрестанных самопроявлений
Шести Великим Мудрецам [63], нирманакаям нирманакаи,
Молюсь из измерении естественного освобождения множества
мыслей: Да низойдут благословения Из измерения
многообразного естественного освобождения.

Из бескрайнего пространства
Чистейшего лотосного света
Падмасамбхаве, чудесно рожденной нирманакае,
Молюсь из измерения великого блаженства слияния:
Да низойдуг благословения
Из измерения спонтанных деяний.

Из бескрайнего пространства
Спонтанной исконной мудрости великого блаженства
Йеше Цогьял, единственной матери,
Молюсь из измерения нераздельных метода и мудрости:
Да низойдут благословения
Из измерения спонтанно чистых проявлений.

Из бескрайнего пространства
Кладов ума изначальной мудрости собственного ригпа Гуру
линии преемственности, нирманакаям-тертонам, Молюсь из
измерения искреннего благоговения
и преданности: Да низойдут благословения Из
измерения нескончаемого сострадания.

Из бескрайнего пространства
Дхармадхату, чистого как небо,
«Глубокой Дхарме естественного освобождения с помощью
созерцания мирных и гневных» Молюсь из измерения
всеобъемлющей недвойственности: Да низойдут благословения Из
измерения естественного освобождения собственного риша.

Из бескрайнего пространства
Чистых самопроявлений основы
Моему коренному гуру, чья доброта не знает преград,
Молюсь из измерения сильной веры и благоговения:
Да низойдут благословения
Из пространства дхармакаи моего собственного ума.

По сути, есть два вида основы. Одна из них — зерцалоподоб-ная основа бесчисленных скрытых наклонностей, которые мы накопили и которые проявляются в нашем переживании.

Если природа этой основы узнана, ее видят как основу изначальной реальности, которая равнозначна дхармакае. Сам-бхогакая излучается из дхармакаи, а нирманакая — из сам-бхогакаи. Если эта основа не узнана, она остается просто основой бесчисленных скрытых наклонностей.

Молюсь Маха-йоге, Ану-йоге и Ати-йоге —
Трем высшим учениям дхармакаи:
Да низойдут благословения
Из измерения вездесущего бескрайнего пространства.

Молюсь Крие, Убхае и Йоге —
Трем высшим учениям самбхогакаи:
Да низойдут благословения
Из измерения нераздельных стадий зарождения и завершения.

Молюсь собранию Винаи, Сутры и Абхидхармы —
Трем высшим учениям нирманакаи:
Да низойдут благословения
Из измерения спонтанно завершенного благоденствия мира.
Поддержите нас своим состраданием,
Дабы мы смогли постичь смысл девяти ян.

Молюсь буддам, что бесчисленны, как атомы во вселенной,
но все присутствуют в единственном атоме, — Свите
дхармакаи: Благословите нас, дабы мы смогли уподобиться
вам.

Молюсь бесчисленным бодхисаттвам, пребывающим
на десяти ступенях, — Свите самбхогакаи:
Благословите нас, дабы мы смогли уподобиться вам.

Молюсь бодхисаттвам, четырем разрядам шравак и т. д., — Свите
нирманакаи:
Благословите нас, дабы мы смогли уподобиться вам. Ничего
не отвергающие, абсолютно совершенные,

Нерожденные и свободные от умопостроений, Благословите нас,
дабы мы смогли осуществить созерцание дхармакаи.

Многообразные, недвойственные, ясные и пустые,
Не имеющие самостоятельной природы,
Благословите нас, дабы мы смогли осуществить созерцание
самбхогакаи. Незапятнанные и продвигающиеся с отвагой льва и
т. д., Благословите нас, дабы мы смогли осуществить созерцание
нирманакаи.

Во всеобъемлющем пространстве чистых миров вселенной
Да стану я учеником дхармакаи.
В основе и сущности мира, украшенного цветами,
Да стану я учеником самбхогакаи.
В миллиардах вечных галактик
Да стану я учеником нирманакаи,
Которые испускают эманации
И служат так, как это необходимо.

Колофон

Пусть эта возвышенная Дхарма «Естественного освобождения бескрайнего пространства трех кай: молитва о естественном освобождении с помощью созерцания мирных и гневных не исчезнет, пока не опустеет мир сансары. Это сокровище Карма Лингпы. Да будет счастье!*

11. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ТРЕХ ЯДОВ БЕЗ ОТКАЗА ОТ НИХ: МОЛИТВА ГУРУ-ЙОГИ К ТРЕМ КАЯМ

Эта молитва обращена к трем каям и имеет отношение ко всем девяти янам. Естественное освобождение трех ядов подразумевает яды: неведение, гнев и привязанность. Узнав истинную природу неведения, вы видите в нем дхармакаю. Узнав природу гнева, вы видите в нем самбхогакаю. Узнав природу привязанности, вы видите в ней нирманакаю.

ОМ А ХУМ

Гуру нерожденной дхармакаи, свободному от умопостроений,
В вездесущем дворце чистой абсолютной природы реальности
Молюсь с искренним почтением и преданностью:
Пусть неведение и заблуждение
Естественно освободятся без отказа от них,
И да получу я самопосвящение —
Изначально чистые благословения дхармакаи,
Дабы спонтанно осуществилась
Неизмышленная, самовозникшая исконная мудрость.

Гуру нескончаемой самбхогакаи великого блаженства Во дворце ясной, чистой исконной мудрости и великого блаженства Молюсь с искренним почтением и преданностью: Пусть привязанность и двойственное восприятие Естественно освободятся без отказа от них, И да получу я самопосвящение — Спонтанные благословения самбхогакаи.

Дабы осуществилось естественное освобождение Самопознания,
исконной мудрости и великого блаженства.

Гуру неопределимой [64] самопроявляющейся нирманакаи
В незапятнанном, чистом дворце [65] Падмы
Я молюсь с искренним почтением и преданностью:
Пусть неверные представления и ненависть
Естественно освободятся без отказа от них,
И да получу я самопосвящение —
Благословения нирманакаи,
Дабы осуществилось естественное освобождение
Самопроявляющейся исконной мудрости и собственного ригпа.

Гуру трех кай великого, нигде не пребывающего блаженства Во дворце совершенного ясного света и собственного ригпа Я молюсь с искренним почтением и преданностью: Пусть двойственное восприятие субъекта и объекта Естественно освободится без отказа от него, И да получу я самопосвящение — Благословения трех кай великого блаженства, Дабы произошло спонтанное осуществление Самовозникшей исконной мудрости и трех кай.

Увы вам, все несчастные живые существа!
Вы блуждаете в сансаре по причине неведения и глупости,
Не постигая, что ваш собственный ум —
Это свободная от крайностей дхармакая.
Да обретем мы все дхармакаю!

Увы вам, все несчастные живые существа,
Лелеющие ошибочные желания!
Вы скитаетесь в сансаре по причине привязанности и желания,
Не постигая, что ваше собственное ригпа —
Это самбхогакая великого блаженства.
Да обретем мы все самбхогакаю!

Увы вам, все несчастные живые существа,
Лелеющие неверные представления!
Вы блуждаете в сансаре по причине ненависти и двойственных видимостей,

Не постигая, что ваш собственный ум —
Это проявляющаяся и дарующая освобождение нирманакая.
Да обретем мы все нирманакаю!

Увы вам, все существа, не достигшие состояния будды!
Не постигая, что ваши собственные умы —
Это три нераздельные каи
Вы цепляетесь за них, обусловленные
Омрачениями-клешами и омрачениями познания.
Да обретем мы все трикаю!

Колофон

Текст «Естественное освобождение трех ядов без отказа от них: молитва гуру-йоги к трем каям», входящий в «Естественное освобождение с помощью созерцания мирных и гнев-ных> составил Оргьен Падмасамбхава. Пусть эта Дхарма не исчезнет, пока не опустеет мир сансары. Это клад Карма Лингпы. Да будет счастье!

Заключение

На этом завершаются учения о шести бардо. На их передачу меня подвигли, главным образом, люди из Сан-Франциско, которые больны и пришли слушать учения. Они просят меня давать учения и оказывают мне поддержку. Они вдохновляют меня, потому что понимают ценность практики. Они похожи на людей, которые изголодались по учениям Дхармы. Теперь, получая их, они день и ночь сосредоточены на практике. У них нет никаких других мыслей и других забот. Эти люди очень упорны и всегда приходят на занятия. Это меня воодушевляет и помогает давать учения. Таковы обстоятельства, при которых происходила передача этих учений. Я подношу их с надеждой, что они принесут вам пользу. Практикуйте их и извлекайте из них пользу. А если захотите получить более подробные учения, можете пойти к другим ламам — они дадут вам более обстоятельные объяснения по тем же темам.

Что сказать о больных людях, которые относятся к учениям с особым воодушевлением? Эти люди — как бумага, на которую льют масло: оно сразу впитывается. Когда эти больные люди получают учения, оно тут же усваивается. И напротив, давать учения многим давним ученикам — всё равно что бросать об стену мягкий мяч: с мячом ничего не происходит и со стеной тоже. Какие бы благие дела вы ни совершали и каких бы неблагих дел ни избегали, это принесет вам пользу. Я говорил о тех, кто болен, а что же можно сказать об остальных

из нас, кто пока здоров? Мы тоже не избежим смерти. Мы идем прямиком к смерти, так что думать, будто мы для нее неуязвимы, - значит просто обманывать себя. Если вы думаете, что неуязвимы для страдания, желаю удачи. А может быть, вы получили от Ямы, владыки смерти, особые гарантии, что не будете страдать умирая или после смерти? Тогда всё в порядке, и у вас не будет никаких проблем. Если же вы неспособны избежать смерти или связанных с ней страданий, то всё, о чем здесь говорилось, касается и вас. Пожалуйста, посвятите заслуги от получения этих учений.

Примечания

1. *Zab chos zhi khro dgongs pa rang grot gyi rdzogs rim bar do druggi khridyig* — текст-терма Падмасамбхавы, открытый Карма Лингпой (Kar ma gling pa). Том 3 издания цикла Карлинг Шитро *(Kar gling zhi khro)* из библиотеки Дуджома Ринпоче (I-ib-1440, 75-903780). Другой вариант перевода первой части заглавия — *The Natural Emergence of Peaceful and Wrathful from Enlightened Awareness-.* «Естественное явление мирных и гневных из пробужденной осознанности». В этом втором варианте слово *zhi khro* обозначает садхану, *dgongs pa* — пробужденное состояние ума автора, а *rang drol* — спонтанное проявление текста из этого пробужденного состояния ума.

2. Полное повествование о жизни и деяниях Падмасамбхавы см. *The Lotus-Bom: The Life Story of Padmasambhafa by Yeshe Tsogyal,* trans. Erik Pema Kunsang (Boston: Shambhala, 1993). <В русском переводе: «Рожденный из Лотоса» (издательство «Уддияна — Рангчжупг Еше», готовится к изданию)>

3. О традиции сокрытия и открытия кладов см. Tulku Thondup, *Hidden Teachings of Tibet: An Explanation of the Tenna Tradition of the Nyingma School of Buddhism* (Boston: Wisdom Publications, 1997).

4. *Bar do thos sgroi. Liberation Through Hearing in the Intennediate State.* Это важное произведение было переведено несколько раз, самый последний перевод сделал Robert A. F. Thurman, *The Tibetan Book of the Dead* (New York: Bantam Books, 1994).

5. Когда тибетский термин *барда* (буквально «промежуток») конкретно относится к стадии после смерти и до наступления следующего рождения, вполне возможно переводить этот термин как «промежуточное состояние». В контексте же шести бардо, которые охватывают всю сансару и нирвану, термин «промежуточное состояние» для перевода слова *бардо* уже не годится. В этом контексте термин *бардо* означает, что все без исключения стадии: жизнь, медитация, сновидение и т. д. — преходящи. Все эти стадии жизни и смерти сменяют друг друга, все они в движении. Чтобы отразить это значение слова *бардо,* его переводят «переходный процесс».

6. *Bar do'i nyams khrid dgongs pa rang grol gyi sngon gro rang rgyud 'dul byed than thabs.*

7. *gSangs sngags rdo rje thegpa'i chos spyod thun bzhi'i rnal 'byor sems nyid rang grol.*

8. *Zab chos zhi khro dgongs pa ranggrol las bar do'i stnon lam gswn.*

9. *Bar do'i smon lam thob tshad rang grol.*

10. *Bar do pbra sgrol gyi smon lam.*

11. *Bar do 'jigs skyob pal smon lam.*

12. *Sangs rgyas dang byang chub sems dpa' la ra mda' sbran pa'ismon lam.*

13- *Zab chos zhi khro dgongs pa rang grol gyi gsol 'debs sku gswn klongyangs ranggrol.*

14. *sKu gswn bla tna'i rnal 'byor gyi gsol 'debs dug gsum ma spangs rang grol.*

15. Под восьмью мирскими интересами подразумеваются привязанность к материальным приобретениям, преходящему удовольствию, похвале и славе, а также желание избежать материальных потерь, преходящего неудовольствия, порицания и позора.

16. Хотя выше были упомянуты три воплощения Будды, здесь нет противоречия, шх'кольку нирманакая и самбхогакая — это два подразделения рупакаи, а дхармакая в обеих классификациях одинакова.

17. Привязанность, ненависть, неведение, завись и гордость.

18. Медитация о ценности человеческой жизни, которой присущи свободы и дарования, о непостоянстве и смерти,

о страданиях сансары, о природе действий и их нравственных последствиях.

19. Слово «упорство» (англ. perseverance) довольно слабо передаст смысл. Тибетское слово подразумевает восхищение Дхармой и добродетель. Его часто переводят как «воодушевление» или «воодушевленное упорство», но на самом деле это радость и воодушевление по отношению к практике Дхармы.

20. «Благородное семейство» подразумевает наличие больших задатков и возможностей для практики Дхармы.

21. Шесть состояний сансары.

22. Знание качества — это знание вещей такими, «какие они есть на самом деле» *(джитар-.* ji ltar), а знание количества — это знание вещей, «всех, сколько их ни есть» *{джипье.* ji snyed).

23. «Победоносный» (санскр. *джипа,* тиб. rgyal ba: *гытва)* — эпитет Будды, означающий полную его победу над неблагими состояниями ума, включая неведение.

24. Три мира — это миры желания, формы и отсутствия ф< >рмы.

25. Санскритское слово *сугата* — один из синонимов полностью просветленного будды.

26. Санскритским словом *арья* (тиб. 'phags pa: *пагпа)* обозначают практикующих, которые непосредственно постигают абсолютную истину.

27. Согласно *Bod rgya tshig mdzod chen mo* (Tse tan zhab drung, Dung dkar bio bzang phrin las и Dmu dgc bsam gtan. Mi rigs dpe skrun khang, 1984), том III, с 2783. тибетский термин *lu gu rgyud* буквально означает веревку, которой связывают в ряд овец. Здесь он, вероятно, используется в качестве метафоры череды, или ряда, взаимосвязанных компонентов. Это значение отражает этимологию термина, поскольку *lu gu* — это один из вариантов написания слова *lug gu,* которое значит «овца». [Там же, ее. 2781 и 2782]; а *rgyud* означает «непрерывность». Простоты ради я перевожу здесь *lu gu rgyud* просто как «нить».

28. Охранители самайи — это класс защитников, или охранителей, которые помогают соблюдать самайи.

29. Один из источников, с которого может начатьзашпересованный читатель, это киша Дуджома Ринпоче *The Nyingma*

School of Tibetan Buddhism: Its Fundamentals and History (Boston: Wisdom Publications, 1991).

30. Четыре потока - это четыре потока клеш, очищенных посредством четырех посвящений.

31. Главная практика состоит в слушании Дхармы, размышлении и медитации о ней.

32. Особая поза или упражнение, которое по-тибетски называется *трулкор* ('phrul 'khor).

33. Буквально «надутая плацента».

34. При визуализации санскритских слогов, написанных тибетскими буквами, висарга выглядит как два кружка, один над другим, справа от слога. При визуализации тех же слогов, написанных английскими буквами, висарга изображается буквой *h* с точкой под ней *ф).*

35. Это синоним для обозначения природы будды и татха-гатагарбхи.

36. Выражение «незапятнанное единственное око изначальной мудрости» взято из текста *Uttering the Names of Manjushri.*

37. «Обычная пустота» — это нигилистическая пустота, абсолютное ничто.

38. Под словом «знаки» подразумевается нечто близкое к тому, что мы на Западе понимаем под умопостроениями. Дхармакая не коренится ни в каких понятийных системах мышления или умопостроениях.

39. Это утверждение подразумевает, что благодаря изначальной мудрости вы одинаково воспринимаете все стороны реальности.

40. Пять «тел» знаков — это пять элементов: земля, вода и т. д.

41. «Утверждение» — это приписывание реальности того, чего в ней нет, а «отрицание» — это опровержение существования того, что в ней есть.

42. Это утверждение не нужно путать с теистическими представлениями о неком внешнем творце или владыке вселенной, потому что природу бодхичитты имеет вся сансара и нирвана.

43- Причина здесь в перенапряжении, когда практикуют с таким усилием, что само осознание состояния сновидений прерывает сон.

44. Подразумевается как чистое иллюзорное тело, так и нечистое.

45. То есть для этой практики астрологические расчеты не нужны: ее следует выполнять в любое время.

46. Воображаемая природа вымышлена, однако ее собственная природа изначальна.

47. Отверсгие рождения — это отверстие для мужской и женской детородной жидкости.

48. В практике, которая дана здесь, вы произносите ХИГ-КА в течение всего процесса подъема тигле и его опускания, согласно же другим традициям, подтягивая тигле вверх, вы произносите ХИГ-ХИГ-ХИГ-ХИГ, а затем, опуская, произносите КА.

49. «Вбирание жизни» подразумевает окончание жизни, когда знаки приближающейся смерти очевидны и вы определили, что смерть неотвратима.

50. Особые объекты для накопления заслуг — это поля заслуг, в том числе йидам и все объекты прибежища и преданности.

51. Словом *якша* обозначают разных существ, но здесь им, вероятно, называют асур, или полубогов, которые могут помогать или мешать другим существам. *Якша* — это также название класса существ, связанных с богатством. В тибетском языке этим словом также называют особый вид животных.

52. Имеется в виду Авалокитетвара или любой объект веры умирающего.

53- Под отверстиями подразумеваются глаза.

54. Здесь *читта* значит «сердце».

55. То есть, достигнув этого этапа практики, вы не будете переживать бардо после смерти. А если даже будете переживать это бардо, то узнаете его природу и обретете немедленное пробуждение.

56. Здесь имеются в виду люди, хорошо освоившие стадии зарождения и завершения.

57. «Подобные» живые существа — это те, у которых в бардо есть что-то общее с нами.

58. Тридцать два знака и восемьдесят символов, которые иногда называют главными и второстепенными признаками будды.

59. Имеется в виду способность узнавать учения Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны.

60. В этом контексте пустыня — это место, где вы пребываете в полном одиночестве, без друзей, спутников и поддержки.

61. Под областью неизмышленного бескрайнего пространства подразумевается отсутствие объекта этой молитвы, того, кто молится, и действия — моления. Не то чтобы они вовсе не существовали, — просто все они едины в природе ума.

62. Владыки трех семейств — это Ваджрапани, Авалокитешвара и Манджушри.

63- Шесть великих мудрецов — это шесть просветленных, каждый из которых проявляется в одном из шести состояний сансарного бытия. Например, Будда Шакьямуни — великий мудрец мира людей, но есть и другие мудрецы — у асур, дэв и т.д.

64. Это слово означает «непредсказуемое», то есть не следующее какому-то предопределенному порядку или стереотипу.

65. Этот дворец находится в Сукхавати, чистой земле Амитабхи.

Глоссарий

АБХИДХАРМА. Систематическое изложение буддийской теории дхарм и путей освобождения, в которое входит описание и анализ человеческого тела и ума, классов живых существ, природы и строения вселенной.

АВИЧИ АД. Согласно традиции Сутры, наиболее мучительный из восемнадцати адских миров.

АДА ОТВЕРСТИЕ. Заднепроходное отверстие; носит такое название потому, что, если во время смерти сознание покидает тело через задний проход, это знак того, что человек родится в одном из адских миров.

АДХИСАРА (тиб. 'phrul 'khor: *трулкор).* Телесные позы и упражнения, используемые для углубления практики медитации.

АНУ-ЙОГА. Раздел тантрийской практики школы ньингма-па, соответствующий стадии завершения. Практика Ану-йоги следует за Маха-йогой и предшествует Ати-йоге.

АРЬЯ. Человек, достигший недвойственного постижения абсолютной реальности, или пустоты, которое не зависимо от представлений.

АТИ-ЙОГА — синоним Великого Совершенства (тиб. rdzogs chen: *дзогчен).* Система теории и практики, распространенная главным образом в школе ньингма тибетского буддизма. Ее цель — прямое узнавание коренной природы ума.

БАРДО (санскр. *антарабхава).* Промежуточное состояние, наступающее после смерти и предшествующее следующему рождению. В более широком смысле термин *бардо* может

относиться к любому из шести переходных процессов: жизни, сновидения, медитации, умирания, дхарматы и становления.

БИНДУ. См. ТИГЛЕ.

БОДХИСАТТВА. Человек, в котором бодхичитта возникает без усилия как главное побуждение, движимое великим добросердечием и состраданием.

БОДХИЧИТТА. С точки зрения относительной истины — бескорыстное стремление достичь совершенного духовного пробуждения на благо всех существ. С точки зрения абсолютной истины — постижение абсолютной природы реальности. В тантре красная и белая бодхичитты — это два вида бинду, которые обычно пребывают в центральном канале на уровне пупка и макушки и сходятся в сердце во время умирания и в глубокой медитации.

БРАХМЫ ОТВЕРСТИЕ. Отверстие центрального канала на макушке; называется так потому, что, если во время смерти сознание человека покидает тело через макушку, это знак того, что он родится в небесной обители, или в мире Брахмы.

ВАДЖРА. Жезл, используемый в тантрийских ритуалах, который символизирует искусные средства, сострадание и неизменное блаженство.

ВАДЖРАЯНА. Высшая из трех ян, или колесниц, которая в тибетском буддизме стала преобладающей.

ВАДЖРНЫЕ БРАТБЯ И СЕСТРЫ. Мужчины и женщины, вместе с которыми человек получил тантрийское посвящение и которые поэтому входят в его таптрийскую «семью».

ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (тиб. rdzogs chen: *дзогчен).* Наивысшие учения традиции ньипгма тибетского буддизма, состоящие из трех разделов наставлений, которые называются раздел ума (Семде), раздел пространства (Лонгде) и раздел практических наставлений (Мэннгагде).

ВИДЬЯДХАРА (тиб. rig dzin: *ригдзин).* Буквально — «держатель знания», что подразумевает совершенного практика Тантры.

ВИНАЯ. Правила нравственного поведения, особенно для буддийских монахов и монахинь.

ГАНАЧАКРЫ ПОДНОШЕНИЕ. Тантрийское ритуальное подношение.

ГАНДХАРВБГ. Небесные девы и музыканты.

ГАРУДА. Мифическая птица, которая выходит из яйца уже вполне созревшей и обладает сверхъестественными способностями.

ГУРУ-ЙОГА. Практика медитации, в которой поклоняются гуру, обладающему той же природой, что и все будды.

ДАКА. Мужской эквивалент дакини; даки часто выступают как божества, которые защищают буддийские учения и практиков и служат им.

ДАКИНИ. Женские просветленные существа, которые выполняют просветленные деяния на благо мира.

ДАМАРУ Маленький ручной барабан, используемый в тантрийских ритуалах.

ДЕВЯТБ ЯН. По классификации школы ньингма — девять «колесниц» духовной практики, к которым относятся Шравакаяна, Пратьекабуддаяна, Бодхисаттваяна, Крия, Убхая, Йога, Маха-йога, Ану-йога и Ати-йога.

ДЖНЯНАКАЯ. Синоним свабхавакаи, которая в школе ньингма обычно понимается как нераздельное единство нирманакаи, самбхогакаи и дхармакаи.

ДХАРМАКАЯ. Ум Будды, который безграничен с точки зрения его мудрости, сострадания и могущества.

ДЭВА. Небесные существа или «боги» — высший из шести классов живых существ, входящих в сансару. Наделены сверхъестественной проницательностью, могуществом и наслаждаются блаженством, однако всё это утрачивается, когда они умирают, покидая это состояние бытия.

ИСПОЛНЕНИЕ И РАСКАЯНИЕ (тиб. bskang bshags: *кангшаг).* Ритуальная практика, в которой делают подношения божеству (исполнение) с просьбой о защите, признаваясь в нарушении правил нравственности (раскаяние).

КРАСНАЯ И БЕЛАЯ БОДХИЧИТТА. Два вида сокровенных жидкостей или «капель», которые обычно пребывают, соответственно, на уровне пупка и макушки и сходятся в сердце во время умирания и глубокой медитации.

КРИЯ. Низший из трех классов внешних тантр по классификации школы ньипгма; два остальных — это Убхая и Йога.

ЛАМА (тиб. Ыа та; санскр. *гуру).* Духовный наставник или любой почитаемый практик.

МАНДАЛА. 1) Символическое графическое изображение йидама вместе с его небесным дворцом и окружением, которое представляет практик, чтобы очистить чувство собственного «я» и восприятие своего тела, ума и окружения. 2) Символическое графическое изображение мира вместе со всеми изобильными богатствами владыки вселенной, которое подносят объектам прибежища.

МАНТРАДХАРЫ (тиб. sngags 'chang: *нгагчанг).* Буквально, «носители мантры» — те, кто обрел глубокие познания в практике буддийской Тантры.

МАРА. Демон или вредоносная энергия, создающие препятствия духовному созреванию. Истинная природа таких «демонов» — наши собственные клеши, в том числе привязанность, ненависть и неведение, хотя они могут проявляться и внешне.

МАХАЯНА. «Великая», или «всеобщая», колесница буддийской теории и практики, направленная на достижение совершенного духовного пробуждения на благо всех живых существ.

МЕРУ. Согласно идеалистическому представлению о нашем мире, мифическая гора, возвышающаяся в его центре и окруженная с четырех сторон четырьмя континентами.

МУДРА. 1) Буквально, «печать», т. е. символическое положение или движение рук, выполняемое в медитации и в ритуальной практике. 2) Партнерша, с которой выполняют практику на высших стадиях тантрийской медитации.

НЕДВОЙСТВЕННЫЙ. Пребывающий вне привычного, конкретного подразделения на субъект и объект, свойственного воспринимающему и рассудочному уму.

НИРМАНАКАЯ. Одна из двух рупакай, или «тел формы», Будды (вторая — самбхогакая). Более доступная для понимания, она проявляется всеми способами, чтобы вести живых существ к освобождению и духовному пробуждению.

ОТСУТСТВИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРИРОДЫ ИЛИ СУЩНОСТИ. Бывает двух видов: отсутствие самостоятельной природы у человека и явлений.

ПАРАМИТАЯНА. Буквально, «колесница совершенств». Имеются в виду шесть совершенств, или парамит: щедрости, нравственности, терпения, усердия, медитации и мудрости, которые составляют образ жизни бодхисатвы и путь к духовному пробуждению; синоним Бодхисаттваяны.

ПАРИНИРВАНА. Окончательное освобождение будды, которое происходит во время смерти.

ПОБЕДИТЕЛЬ, ПОБЕДОНОСНЫЙ. Эпитет будд, указывающий на их победу над всеми видами изъянов и омрачений ума.

ПОЛЫЙ ХРУСТАЛЬНЫЙ КАНАЛ КАТИ. Канал изначальной мудрости, расположенный в сердце каждого живого существа.

ПОТОК УМА (тиб. rgyud: *гью).* Непрерывность ума человека, которая постоянным пульсирующим потоком протекает через всё его существование и из одной жизни в другую.

ПРАНА Энергия, или «ветер», которая движется в теле; есть пять главных и пять второстепенных пран, каждая из которых имеет определенную физиологическую функцию. «Поддерживающая жизнь прана» особенно тесно связана с деятельностью ума.

ПРАНАЯМА. Система приемов медитации для овладения дыханием как метод управления пранами в теле, которые, в свою очередь, влияют на состояние сознания.

ПРАТЬЕКАБУДЦА Человек, который в конце концов достигает освобождения от сансары в одиночку, без непосредственной помощи учителя.

ПРЕТА. Голодный дух, существо одного из шести классов живых существ, входящих в сансару. Его главные отличия — ненасытный голод, жажда и желание.

ПРЕТЫ ОТВЕРСТИЕ. Отверстие в области половых органов, через которое сознание выходит из тела во время смерти, если человеку предстоит родиться претой.

ПРИРОДА БУДДЫ. Коренная природа ума, которая, согласно Великому Совершенству, есть не что иное, как ум Будды.

ПРИРОДА УМА (тиб. sems nyid: *семньид).* Синоним природы будды.

ПЯТЬ СЕМЕЙСТВ БУДД. Семейства будд — Ваджрасаттвы, Ратнасамбхавы, Амитабхи, Амогхасиддхи и Вайрочаны —

соответствуют пяти скандхам: сознанию, различению, ощущению, психическим образованиям и форме — в их очищенном виде.

РАКТА Красная сокровенная жидкость, которая получена от матери. Обычно находится на уровне пупка, но поднимается к сердцу во время смерти и глубокой тантрийской медитации.

РИШИ. Совершенный практик медитации.

РУПАКАЯ. «Тело формы» будды, которое включает в себя самбхогакаю и нирманакаю — две из трех кай трикаи (третья — дхармакая).

САМАДХИ. Медитативное сосредоточение, требующее исключительно высокой устойчивости внимания и ясности.

САМАЙЯ. Тантрийские обязательства, взятые при получении тантрийского посвящения и образующие нравственную основу практики Ваджраяны.

САМБХОГАКАЯ. Более тонкий из двух видов рупакаи, или «тела формы», Будды, который зрим только для совершенных практиков.

САНГХА. В общем смысле — община практиков Дхармы; в более узком смысле — община буддийских монахов и монахинь либо община бодхисаттв.

СИДДХА. Человек, который обрел одно или более из обычных либо необычных сиддхи.

СИДДХИ. Сверхъестественные способности, которые могут быть мирскими, например способность ходить по воде, летать по небу и т. д., и немирскими, под которыми подразумеваются сиддхи совершенного духовного пробуждения.

СЛУШАНИЕ, РАЗМЫШЛЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ. Три общих этапа буддийской практики, каждый из которых последовательно выводит на более глубокий уровень понимания и мудрости.

СТУПА. Вместилище священных предметов, в том числе останков просветленных существ; такое вместилище также считается символическим изображением ума Будды.

ТАНГКА Тибетская икона на ткани; обычно на ней изображается божество либо мандала.

ТАНТРА. 1) Тайный путь буддизма, в котором следует «принять плод как путь». Это значит, что в качестве средства достижения духовного пробуждения человек воображает себя Буддой, следуя его поведению телом, речью и умом. 2) Текст, в котором излагается теория и практика Ваджраяны.

ТАТХАГАТА. Эпитет будды, буквально означающий «так ушедший»; человек, постигший абсолютную истину.

ТЕРМА Сокровище духовных наставлений. Есть два основных вида терма: «клады земли», скрытые в земле, и «клады ума», скрытые в умах практиков. Терма обнаруживаются в должное время и становятся доступными для людей.

ТИГЛЕ (thig le; санскр. *бинду).* Сокровенные жидкости или «капли», движущиеся по центральному каналу в энергетическом теле человека; маленький шарик, который обычно представляют излучающим свет.

ТОГАЛ (тиб. thod rgal). Вторая из двух высших стадий в практике Великого Совершенства, нацеленная на быстрое достижение полного спонтанного присутствия собственной природы будды.

ТОРМА. Ритуальное подношение, часто состоящее из поджаренной ячменной муки в форме конуса, которое подносят в тантрийских ритуалах.

ТРЕГЧО (тиб. khregs chod). Первая из двух высших стадий в практике Великого Совершенства, направленная на достижение непрерывного прямого узнавания коренной природы ума.

ТРИ ТЕЛА. Дхармакая, самбхогакая и нирманакая.

ТРИ ЯДА Привязанность, ненависть и неведение — три основные клеши.

ТРИ ЯНЫ. Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна.

ТУЛКУ. Воплощение существа, которое в предшествующей жизни или жизнях уже достигло высокого уровня духовной зрелости.

УБХАЯ (УПА). Средний класс внешних тантр по классификации ньингма.

ХИНАЯНА. «Меньшая», или «индивидуальная», колесница буддийской теории и практики, преимущественная цель которой — окончательное освобождение от сансары отдельного человека.

ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ. Безмерные добросердечие, сострадание, радость и равность, которые закладывают основу для зарождения бодхичитты.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ. Истины о страдании, о его источнике, о его прекращении и о пути его прекращения, которые лежат в основе всей буддийской теории и практики.

ЧЕТЫРЕ БЛАЖЕНСТВА (тиб. dga' ba bzhi: *гава жи).* Блаженство, высшее блаженство, необычайное блаженство и вместе -рожденное блаженство, которые возникают на высших уровнях тантрийской практики.

ЧЕТЫРЕ МЫСЛИ, ОТВРАЩАЮЩИЕ УМ. Размышление о ценности и редкости человеческой жизни с ее свободами и дарованиями, размышление о смерти и непостоянстве, о том, что в сансаре не обрести удовлетворения, и о законе кармы, который касается действий и их нравственных последствий.

ЧЕТЫРЕ ПОСВЯЩЕНИЯ. Посвящения сосуда, тайное, знания-мудрости и слова, которые дают право заниматься тантрийской практикой.

ЧИТТА. Обычно это санскритское слово означает «ум», но в высших учениях Великого Совершенства оно иногда означает «сердце».

ЧОЧЖУНГ. Треугольник из света, который в некоторых тантрийских медитациях представляют на уровне пупка.

ШЕСТЬ СОВЕРШЕНСТВ. Совершенства (парамиты) щедрости, нравственности, терпения, усердия, медитации и мудрости, которые составляют основу пути бодхисаттвы к пробуждению.

ШРАВАКА. Буквально «слушатель»; имеются в виду прямые и косвенные ученики Будды, которые занимаются буддийской практикой, чтобы достичь личного освобождения от сансары.

ЯКША Класс полубогов, или демонов; считается, что они часто обитают в горных ущельях и, если их не ублаготворять, могут причинять вред людям, живущим на их территории.

ЯНА. В буддизме — духовная колесница, переносящая на дальний берег освобождения и духовного пробуждения.

ЯСНЫЙ СВЕТ. Коренная природа ума, которая невыразима, однако метафорически ее наделяют природой пустоты и лучезарности.

Библиография

Тибетские источники:

dGe slong 'bar ba gsum gyi gtam rgyud (Рассказ о трех сожжениях монаха).

sGra thai 'gyur chen po rtsa ba'i rgyud (Коренная тантра «Всепроникающий звук»).

sGron ma 'bar ba (Яркий светильник).

Chos tham cad rdzogs pa chen po byang chub kyi sems kun byed rgyal po (Царь Всетворящий).

'Chi has mtshan ma rang grol (Естественное освобождение знаков: знаки смерти).

'Chi bslu 'jigs pa rang grol (Естественное освобождение страха: ускользание от смерти).

'Jam dpal mtshan brjod / Manjusrinamasamglti (Произнесение имен Манджушри).

Nyi zla kha sbyor gyi rgyud (Тантра «Соединение солнца и луны»),

sNying rje lam khyer (Превращение сострадания в путь).

Ting nge 'dzin rgyal po'i mdo / Samadhirajasutra (Сутра «Царь самадхи»).

blTas pas grol ba tshig gsum pa'i rgyud (Тантра «Три изречения об освобождении путем наблюдения»).

mDo rin chen rtog (Сутра «Драгоценности царской короны»),

'Das rje (Следы нирваны).

rDo rje bkod pa kun 'dus rig pa'i mdo (Сутра «Полное собрание знания — ваджрный строй»).

Nor bu phra bkod (Сокровище, усыпанное драгоценностями).

Phar phyin / Prajniplramita (Праджняпарамита)

'Phrang grol (Освобождение из теснины).

Bar do rtsa tshig (Коренные слова о бардо).

Mu tig phreng ba (Жемчужные четки).

mDzod bdun by Klong chen rab 'byams pa (Семь сокровищ Лонгчен Рабчжампы).

rDzogs pa chen po klong gsal nyi ma'i rgyud (Тантра «Солнце ясного пространства Великого Совершенства»).

rDzogs pa chen po nges don du 'dus pa nam mkha dang mnyam pa'i rgyud. (Тантра, равная пространству, в которой сведен воедино окончательный смысл Великого Совершенства).

Zhi khro gongs pa rang grol (Естественное освобождение с помощью созерцанию мирных и гневных).

Za ma tog bkod pa'i mdo / Karandavyuhasutra (Карандавьюха-сутра).

'Og sgo bde chen po'i kid (Наставления по великому блаженству, связанному с нижним отверстием).

Yi ge med pa (Без букв).

Ye she mar me'i rgyud (Тантра «Светильник изначальной мудрости»).

Rang byung skye med rang gsal (Самовозникшая, нерожденная естественная).

Ram mda'sbran pa'i smon lam (Молитва — зов о помощи).

Rig pa rang shar (Самовозникшее ригпа).

Rin chen spungs pa (Груда драгоценностей).

Sangs rgyas dgongs pa 'dus pai mdo (Сутра «Всеобъемлющее состояние ума будды»),

Seng ge rtsal rdzogs (Совершенная сила льва).

Переводы на английский язык:

Asvaghosa. *The Fifty Verses of Guru Devotion:* Bla ma lnga bcu pa. Trans, by Geshe Ngawang Dhargyey, et. al. — Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1975.

Descent into Lanka Sutra: mDo lang kar gshegs pa / Lahkl-vatarasutra. Trans, by D. T. Suzuki. — London: Routledge, Kegen and Paul, 1932.

Gyatrul *Blxvpochc. Ancient Wisdom: Nyingma Teachings of Dream Yoga, Meditation and Transfonnation.* Trans, by B. Alan Wallace and Sangye Khandro. — Ithaca: Snow Lion Publications, 1993.

'Jigs med bstan pa'i nyi ma. *Transforming Felicity and Adversity into the Spiritual Path:* bDe sdug lam khyer. *//Ancient Wisdom: Nyingma Teachings of Dream Yoga, Meditation and Transformation.* Trans, by B. Alan Wallace.

The Large Sutra on Perfect Wisdom. A combination of the 18,000 line, the 25,000 line, and the 100,000 line PrajfiapSramiu-sQtra by E. Conze. — Berkeley: University of California Press, 1975.

Ogyen Jigme Chokyi Wangpo (Patrul Rinpoche). *Words of My Perfect Teacher.* Kun bzang bla ma'i zhal lung. Trans, by Padmakara Translation Group. — San Francisco, CA: Harper Collins Publishers, 1994.

Santideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life:* Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa / Bcxihisattvacaryavatara. Trans, by Vesna A Wallace и B. Alan Wallace. — Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.

The Tibetan Book of the Dead: Liberation Through Hearing in the Transitional Process: Bar do'i thos grol. Trans. Robert A F. Thur-man. — New York: Bantam Books, 1994.

The Tibetan Dhammapada: Sayings of the Buddha: Ched du brjod pa'i tshom / Udanavarga. Trans, by Gareth Sparham. — London: Wisdom Publications, 1986.

Алфавитный указатель

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Учение Падмасамбхавы о шести бардо

Технический редактор К. Шилов
Подготовка оригинал-макета: Н. Кашинова, К. Шилов
Корректор А. Арефьев

Изд. Лиц. Серия ИД № 02017 от 13.06.2000.
Подписано в печать 22.11.2002. Формат 60x90 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 20. Тираж 1000 экз.

«Редчайшее учение родоначальника тибетского буддизма Гуру Падмасамбхавы, составляющее ядро этой книги, наконец-то стало доступно читателям. Это учение-клад, обнаруженное в XIV веке Карма Лингпой, проливает свет на сложнейший вопрос: кто мы такие? — и дает нам карту для путешествия по жизни, смерти и новому рождению, делая это просто и глубоко».

Тулку Тондуп

В этой книге вы встретитесь с редчайшими буддийскими учениями о том, как на каждом этапе жизни обрести подлинное, естественное освобождение. В жизни и в смерти, в медитации и в сновидениях — в каждый переходный для сознания период, или бардо, есть возможность преодолеть ограничения, разочарования и страхи. Из приведенных здесь практических наставлений вы узнаете, как объединить это глубокое и спонтанное состояние свободы со всеми своими действиями.

В книгу входит уникальный текст великого Гуру Падмасамбхавы, записанный его духовной супругой Йеше Цогьял, а также комментарий Гьятрула Ринпоче, современного учителя тибетского буддизма.

Гьятрул Ринпоче, известный также под именем Паюл Гьятрул, родился в Тибете в 1925 году. С 1972 года дает учения в Северной Америке. Основал в США несколько буддийских центров, главный из которых — Таши Чолинг близ Эшленда, штат Орегон.

Доктор Б. Алан Уоллис, профессор факультета религии Калифорнийского университета в Санта-Барбаре, десять лет учился в буддийских монастырях Индии и Швейцарии. Писатель, переводчик, редактор, издавший двадцать книг о тибетском буддизме, медицине, языке и культуре Тибета.

ISBN 5-94121-013-2

